metro Pop
Issue 407
05.06.2014

- Go Local：新「紮」師兄
- 蘇梅 排毒淨身心之旅
- 韓流怪客之K Pop唔等於MK Pop
- 聽蛙説：我很醜但很溫柔



都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發

METROPOP
The Mysterious Beauty Power by Nature
05.06.2014
407

中信银行(国际)
CHINA CITIC BANK INTERNATIONAL

你首选的中资银行
The China Bank of Choice



最WOW獎賞隨時起動　雙卡申請，可享以下迎新禮遇：

信銀國際VISA白金卡
突破消費界限

信銀國際中國國航雙幣信用卡
讓你遨遊萬里

WOW獎賞 高達 HK$2,300 + 鳳凰知音里程獎賞 高達 45,000公里 + 額外獎賞 現金回贈 HK$100

1.以上優惠只適用於2014年4月1日至2014年6月30日(包括首尾兩天)成功申請信銀國際信用卡之主卡會員。
2.信銀國際VISA白金卡之推廣優惠不適用於現時持有或過去12個月內曾持有任何中信銀行(國際)有限公司發出之信用卡主卡(信銀國際中國國航雙幣信用卡除外)之申請人。
3.上述推廣優惠須符合指定簽賬要求並受有關之條款及細則約束，詳情請與本行職員聯絡或瀏覽www.cncbinternational.com。
4.額外獎賞之HK$100現金回贈適用於同時申請信銀國際VISA白金卡及信銀國際中國國航雙幣信用卡，獲成功批核及已確認信用卡之主卡會員。

cncbinternational

cncbi card 搜尋

查詢詳情，請與本行職員聯絡。
申請專線 2280 1288
網上申請 www.cncbinternational.com/creditcard

LIVE FOR NOW
全新夏日動感系列限量版耳機

LIVE FOR NOW
LIMITED EDITION

B&O PLAY 和百事公司聯袂推出當今最具創意的耳機產品，全球最炙手可熱的四大街頭藝術家的作品融入運動靈感。經典造型搭配驚豔音效，藝術邂逅運動的完美結合。




Form 2i 黑色 Live for Now 限量版
荷蘭街頭藝術家
Merijn Hos 的作品


Form 2i 白色 Live for Now 限量版
巴塞羅那塗鴉藝術家
Zosen 的作品


Form 2i 藍色 Live for Now 限量版
英國插畫師
Hattie Stewart 的作品


BeoPlay H6 藍色 Live for Now 限量版
巴西街頭藝術家
Ricardo Akn 的作品

香港
銅鑼灣
電話: 2918 0007

國際金融中心商場
電話: 2526 8800

海洋中心
電話: 2730 6844

又一城
電話: 2265 7860

新城市廣場1期
電話: 2336 0072

澳門
壹號廣塲
電話: +853 2878 2911

BEOPLAY.COM/LIVEFORNOW

PEPSI and the PEPSI Globe are trademarks of PEPSICO, Inc.


變形金剛
30周年展覽
2014年6月1日－10月5日
THE VENETIAN
澳門威尼斯人
THRILLING 30 TRANSFORMERS 2014
soniq TV
WWW.SONIQ.COM.CN
ENTERTAINMENT
FM EVENT
變形金剛內的一眾經典角色於這裡與大家會面及進行
互動遊戲，快與親朋摯愛跟您最喜愛的角色一起拍照留念!
澳門威尼斯人® 金光會展展覽廳F館
上午11時至晚上8時
門票
港幣/澳門幣100
立即預訂
+853 2882 8818
COTAITICKETING.COM


DCS
Dermatology
Cosmeceutical
Solution
Jeju Sea Water
萃取自濟州火山岩海水，
零污染，富含礦物質
通過皮膚敏感
專業測試
韓國
製造
AQUADERM
SUPER AQUAL AMPOULE
Jeju Lava Water
DCS
DERMATOLOGICALLY TESTED
AQUADERM 保濕鎖水精華
- 蘊含龍舌蘭仙人掌萃取物
- 舒緩及活化肌膚
$279
BRIGHTDERM 亮白淡斑精華
- 蘊含活性淡斑成分ILLUMISCIN
- 亮白及均勻膚色
$279
深致保濕・淨致美白
屈臣氏集團屬下機構
和記黃埔集團成員
watsons 獨家發售

香港公開大學
THE OPEN UNIVERSITY OF HONG KONG
Silver Jubilee 銀禧紀念
多元教育・潛力無限
Multi-mode education • Infinite potential



工業及組織心理學面授課程

課 程 特 色

- 教導學員工業及組織心理學的專門知識及科學手法，提升人事管理的效率及員工的身心狀態
- 課程內容參考了美國心理學會 (American Psychological Association) 及英國心理學會 (The British Psychological Society) 的建議
- 面授形式教學，為本港寥寥可數的相關碩士課程之一
- 特別適合有心理學基礎及對人事管理有經驗或有興趣人士修讀

教授語言：英語

修讀模式：1年全日制 / 2-4年兼讀制

開課日期：2014年9月

截止報名日期：2014年7月31日

詳細資料 www.ouhk.edu.hk/mssciopsy

查詢 2768 5717

Dyson新一代無葉風扇

安全‧寧靜　讓寶寶在家中盡情玩樂

你的家居環境對你來說當然安全，但對於開始長大的寶寶，他們的活動能力和好奇心愈來愈大，怎樣的家居環境才可讓寶寶盡情探索？全新Dyson Cool™風扇風扇不單送風強勁寧靜，而且沿用無扇葉設計，比起傳統轉動扇葉更見安全可靠，令你更加安心，讓寶寶在家中盡情玩樂。Dyson帶給你一個安全的家。



安全設計‧寶寶走近也不怕

全新Dyson Cool™風扇既寧靜又強勁，是工程師的嶄新設計，Air Multiplier™氣流倍增技術無需扇葉，就可抽入及倍增周圍空氣，製造流暢強風，安全又可靠，就算寶寶接近風扇，也不用擔心。

送風寧靜‧寶寶睡得更香甜

風扇的操作音量比上一代減少達75%*，Helmholtz Cavity消音技術就如隔音耳筒可抵消多餘雜音一樣，全面消除摩打噪音，讓寶寶享受寧靜每一刻，睡得更香甜。而且節省電力達40%**。此外，你可用睡眠計時器準確設定送風時間。



安全設計

不設高速轉動的扇葉。

清潔容易

不設風扇罩或扇葉。

睡眠計時器

可以預設15分鐘至9小時後關機。

遙控器

提供10個精確氣流設定選擇，並以磁力固定於風扇上。

消音技術

獲英國噪音消除協會頒發「靜音標誌」，證明有效降低噪音，同時保持風力強勁。

PopCorn



PopCorn 變身成為潮藝足球場，由創作達人Eric So打造Cup Dolly強隊，迎戰國際球壇盛事！聯同本地樂團 **RubberBand** 及創作達人Eric So，以音樂、藝術齊齊投入足球狂熱。

活動日期：2014年6月8日（星期日）　活動時間：下午3時　活動地點：PopCorn 1樓大舞台
出席嘉賓：RubberBand及創作達人Eric So



最新專輯 現已上市

PopCorn 精彩活動迎世盃！

於6月14日至7月12日期間逢星期六，下午2時至5時，只須隨緣樂助捐款予救世軍，即可變身成為球壇巨星在潮藝足球場穿梭及以最佳撲球姿勢贏取獎品!



有關詳情請留意場內宣傳海報。
以上節目如有任何更改，恕不另行通知。

鳴謝：寰亞音樂 Media Asia Music

PopCorn@TKO
www.popcorntko.com.hk
港鐵商場PopCorn位於港鐵將軍澳站C出口

www.mtrmalls.com

mtrmalls


BEAUTIQ
watsons
屈臣氏首間一站式彩妝護膚專門店
銅鑼灣世貿中心P211A舖
買任何產品滿$500▲
free
BEAUTIQ
$50
SAMPLE
$50現金券##
(買任何護膚、彩妝及個人護理產品
滿$150可作$50使用)
KRYOLAN PROFESSIONAL MAKE-UP
德國著名彩妝品牌
每日首5名顧客
買彩妝產品^滿$300送
化妝TOUCH UP體驗1次*
(約15分鐘)
Love Lola
唇部彩妝產品
買2件或以上
照價8折
獨家發售
REPACELL La Vallée
全線產品
照價8折
買任何韓國護膚及
彩妝產品•
滿$249送
TONYMOLY
蝸牛全效修護水晶面膜2片
(價值$116)
KRYOLAN
買滿$100送
KRYOLAN
專業胭脂粉1盒
(價值$128)
CNP
買DOCTORAY專效煥膚
美白套裝以5折獨家換
DOCTORAY R2
肌膚重生精華霜
(原價$220)
HANSKIN MIZON
全線產品
買2件或以上
照價85折
指定品牌指甲油產品*
買2件或以上
照價9折
VMV HYPOALLERGENICS
全線產品
照價7折
A'PIEU PETITFEE
全線產品
買2件或以上
照價75折
買任何彩妝品牌產品^
滿$199送
AMELIE BEAUTY
指甲鉗連眉鉗套裝配
施華洛世奇水晶
(價值$99)
全線香水*
CHANEL GUCCI PRADA
CHLOE DKNY LANCOME
照價85折 *Demeter產品除外
ETUDE HOUSE banila co.
精選產品
照價65折
ATORREGE AD+ A'PIEU Avène CLIO CNP DEMETER DEPEND dermalogica HANSKIN Holika Holika
KRYOLAN La Vallée Love Lola MIZON SKIN FOOD VICHY VitaLab VMV HYPOALLERGENICS ZOYA
優惠期至2014年6月11日。所有優惠以單一發票計算。▲此優惠不適用於初生嬰兒奶粉。##現金券有效期不少於14日及不適用於購買嬰兒奶粉及醫學美肌產品。*指定品牌包括Clio, Peripera, Seche, Zoya, China Glaze, Skinfood及Tins。^指定彩妝品牌包括Maybelline, Relvon, Majolica Majorca, Bourjois, China Glaze, Love Lola, Peripera, Clio, Seche, Holika Holika, Skinfood, Kryolan, Tins及Zoya。•品牌包括Skin Food, Holika Holika, Mizon, Hanskin, Crema Caracol, Apieu, PETITFEE, Tony Moly, Peripara, Clio, Laneige及Banila Co。*所有美容服務需預先致電:2509 9973向BEAUTIQ店員預約。遲到超過15分鐘,預約將被取消。所有資料及圖片只供參考。不可與其他優惠同時使用。贈品數量有限,送/換完即止。所有換購品每次限換1件。優惠只適用於BEAUTIQ by Watsons。詳情請向店員查詢。內容或有變,如有任何爭議,BEAUTIQ by Watsons 保留使用此優惠之最終決定權。版權所有不得翻印。顧客服務熱線:2608 8383。
屈臣氏集團屬下機構
和記黃埔集團成員

Taiwan
THE HEART OF ASIA



台灣私房獵奇

捕捉精彩台灣快閃SHOW

贏取香港台灣來回機票!

6月10日及14日銅鑼灣及尖沙咀將上演來自台灣的跨國快閃SHOW!

只要在現場拍攝到快閃SHOW中精彩的表演短片，打卡(Check In)標題「I'm Taiwan Hunter!」及標籤(Tag)「台灣私房獵奇」已上傳之短片至個人Facebook，除可獲得免費LIKE Gift之外，更可在換領禮品之後做登記，以獲得香港台灣全年通用來回機票1張！*

6月10日　拍攝地點：第1場銅鑼灣-名店坊(行人專用區)@19:00
　　　　　拍攝地點：第2場銅鑼灣-時代廣場(鐘樓)@19:30

6月14日　拍攝地點：第3場尖沙咀天星碼頭(鐘塔廣場)@19:00

FREE GIFT

憑活動現場派發之「扇卡」及出示已上傳之短片，即可免費獲贈來自台灣的農特產品：

台茶、紫蜜/福菜/紅棗麵條(四選一)#

請於2014年6月16至27日活動期間，親臨台灣觀光協會香港辦事處辦理登記及換領手續。

鳴謝各縣市政府及航空公司支持(排名不分先後)

台北　桃園　彰化　馬祖　花蓮　苗栗　南投　高雄　基隆　新北

中華航空 CHINA AIRLINES　EVA AIR 長榮航空

台灣私房獵奇

*機票每人限送1張，由航空公司評選共8名。 #禮品每人限送1份，數量有限，先到先得。如有何爭議，將由台灣觀光協會及航空公司保留最終決定權。




羽絨城
The Outdoor Shop
父親節
禮物優惠
正價八折優惠
由即日起至15/06/2014
LYSE STRETCH ROLL / ZIP-OFF PANTS
KOS POLO
LOKE JACKET
AHIGA
推廣價
$544
$480
推廣價
$392
$490
推廣價
$688
$860
推廣價
$624
$780
羽絨城
中環嘉軒廣場210號舖
2545 9009
尖沙咀新港中心LG48號舖
2730 9009
Helly Hansen專門店
銅鑼灣時代廣場727號舖
2320 9009
Hotline 2736 9022
cs@hpst.com.hk



Chief Operating Officer

Editorial
Editor-In-Chief
Executive Editor
Editor
Sub Editor
Head of Project Team
Senior Project Editor
Project Editor

Art
Art Director
Deputy Art Director
Senior Designer
Designer
Project Designer

Photo
Chief Photographer
Senior Photographer
Photographer

Advertising Sales
Business Director
Sales Manager
Account Manager
Account Executive
Senior Marketing Executive
Senior Event Marketing Executive

Print / Production
Production Manager

Traffic
Traffic Coordinator

Contents

issue 407
05.06.2014

This Week
16 What's Up
26 Editor's Pick
30 Cover Story

Holistic Green
36 Feature
40 People
42 Global
44 Art

Lifestyle
48 Travel
58 Dining
66 Techno
68 Get Move
72 Happy PaPa's Day Supplement

Fashion & Beauty
80 Fashion Trend
84 Iconic Style
90 Hot Item

Culture
96 Focus
100 Music
104 Go Local
108 Film
112 Exhibition
114 Theatre
118 Listings

Platform
119 Pop Choice



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站 青衣站
荃灣站 九龍塘站
葵芳站 東涌站
銅鑼灣站 北角站
鰂魚涌站 旺角站
太古站 觀塘站
尖沙咀站 佐敦站
九龍站

Publisher
Metro Publishing HK Ltd.
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel : 3667 4800 Fax : 3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel : 3667 4802 Fax : 3667 4888
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel : 3196 1636 Fax : 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop

metropop metropop metropophk

©2014 metropop is published weekly by Metro Publishing HK Ltd. Nothing may be reprinted in whole or in part without written permission from the publisher



htc Desire 816
愛 上 自 拍
3G dual sim 現已上市
4G-LTE 接受預訂
4G-LTE備有白及灰色；
3G dual sim備有白、橙及灰色
3G dual sim / $2,798
4G-LTE / $2,998
自 拍 隨 心
500萬像素前置廣角相機
內置倒數自拍及美顏模式
超 卓 視 聽
HD高清特大螢幕，畫質清晰銳利
HTC BoomSound™ 音量音質進一步提昇
纖 薄 大 螢 幕
7.9mm纖薄簡約設計
5.5"出色大螢幕
HTC HK
客戶服務熱線：3077 5588 所有產品圖片均屬參考

TEXT: BONNIE & KIT　PHOTO: MICHAEL　DESIGN: ALICE



敢想敢做！
大型展覽 X 事業講座

日期：6月7日（星期六）
時間：12pm-6pm
地點：香港會議展覽中心會議室 N201-212

（參加者可獲免費性格評估測試及潮人USB）

成功在於我敢

未來，往往是未知之數；咖啡豆，有點像生命中的那抹勇氣，總是能夠徹底改變故事的劇情。當人們遇上高溫的試煉，只要拿出勇氣去面對，即使無法改變自己，卻改變了環境，就像咖啡豆一樣，將熱水轉化成香醇濃厚的咖啡。由此看來，咖啡豆不但改變了水，更讓水散發出濃郁的香味。人生也不過如此，只要我們勇敢「改變」，換個想法，就有機會預見更優秀的自己與未來。

AXA 引領／新標準

Belly Chiu

我沒有「入錯行」

要沖調出一杯成功的咖啡，懂得選材當然重要，若預先做好功課，了解每種咖啡豆的特性，更是事半功倍。 Belly 入行已經踏進第 5 年，回想起昔日在美國畢業前一年，經朋友介紹加入理財策劃行業，雖然父母並不抱有支持的態度，但 Belly 依然認真地花了一年時間去考慮及了解行情。「最深刻印象是入行第二個月，當日被三位辛苦找來的客人爽約，曾迷惘是否『入錯行』。」在多種打擊下，就是因為媽媽的一句：「都說你做不長！」令 Belly 覺得外間對業界有太多誤解，痛定思痛，決定與經理一同檢討問題所在，重新振奮起來。

時至今日，Belly 已經身為高級區域經理，帶領逾 30 人的團隊一同打拼。他坦言身任要職所需要是腦力多於勞力，因此不止解決工作上的難題，也要顧及同事們的心理質素。俗語說：「一年保險，三年人」這份工作不止令他見識廣博，亦能增強自信心及個人魅力。多年的努力的成果，完全改變了父母對行業的負面觀感，令自己更相信只要堅持信念，成功的彼岸必然達到。





Belly Chiu
AXA 安盛高級區域經理

「AXA Associates 讓我好的『種子』茁壯成長！」



Isaac Cheung

棄「職業」發展「事業」

初初學習沖調咖啡必先經過反覆練習，若能參考前人經驗以及與同道中人切磋，能更快提升沖調技術。Isaac 在 2013 年加入 AXA，並參加了 AXA Associates Program (AA)。「AA 就是一個專為擁有大專或以上學歷的同事而設的培訓平台，令新力軍可以盡快晉升至管理層。課程除了幫助我們提升工作能力外，亦安排不少有趣活動，例如學習咖啡品味、形象指導等，而一班同學朝共同目標努力，進步更快。完成兩星期的課程後，公司更會跟進我們的工作情況，適時支援。

回想以前的工作，我會形容為『職業』，當時會『望鐘等放工』；現在的工作則是我的『事業』，我很享受工作過程。曾有朋友問我，為何能與客戶成為朋友，我認為全因這份工作可以幫助客戶完成人生目標，解決深層次問題，一舉多得。」

Isaac Cheung
AXA 安盛助理理財經理

「AXA Associates 讓我明白何謂事業。」







Clement Yu

敢做 堅持助人信念

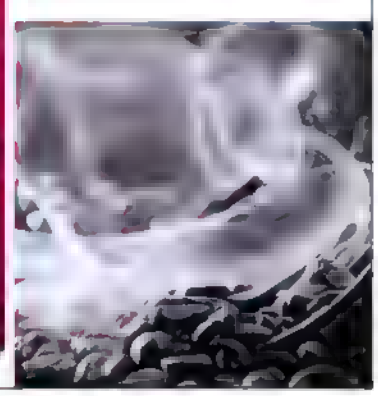
酸、苦、濃、淡不單止是咖啡的味道，亦是人生的味道。Clement 先後經歷兩位親人離世，這些歷練令他帶著使命感加入 AXA。Clement 是香港沙灘排球隊隊員，在大學時全心全意投入運動，從沒想過事業的發展方向，直至一位親人離世，令他反思人生。「當時看見一向強悍的父親變得軟弱，我明白到自己要『揹起頭家』。」後來他選擇加入 AXA，彈性的工作模式令他可以雙線發展，兼顧沙灘排球的訓練及事業。

「以前常常思考何謂人生的意義，現在明白就是幫助人，一方面我會盡能力令人明白保險對人生的正面作用，另一方面我會做義工，並鼓勵下屬及客戶加入義工行列，以生命影響生命。」Clement 能夠實踐助人的夢想，他認為是堅持信念，相信自己能力的結果。「我是一個普通人，沒有好好的家庭背景，但我今天能達成夢想，其實所有有心人都同樣能做到。」



Clement Yu
AXA 安盛助理理財經理

「AXA Associates 讓我細味工作與生活的快樂。」

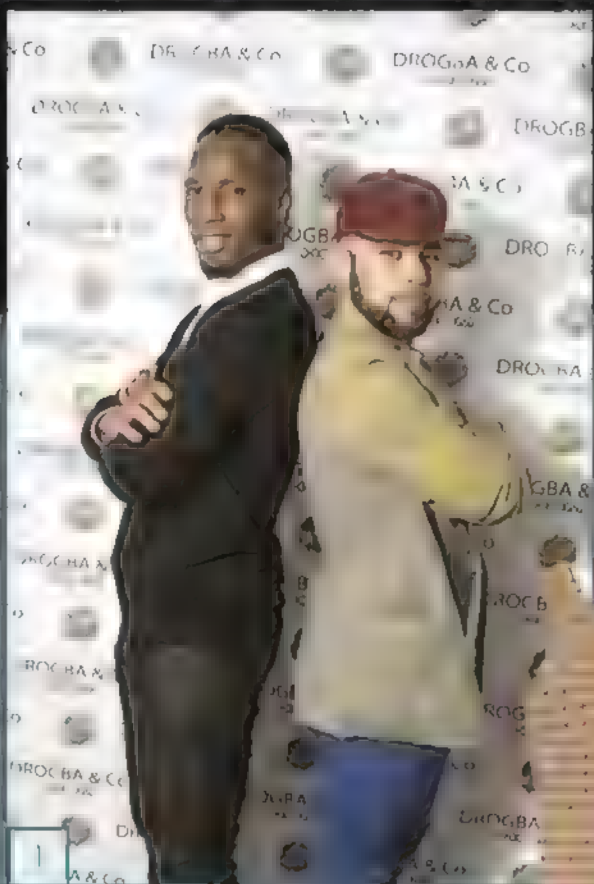



DROGBA & Co.
BY HOM
HOM×杜奧巴
內衣系列
「我希望 Drogba & Co. by HOM 不單是我的首個時尚內衣系列，更能為我支援的慈善基金提供資助」，杜奧巴娓娓道出促成他與內衣界巨頭HOM合作的原因。這位被冠以「魔獸」、曾效力車路士及近年被譽為最出色前鋒之一的足球明星杜奧巴，除了足球場上勇猛的一面，亦有如此善心。由此，足以令球迷引頸以待的內衣褲及泳褲系列應運而生。
PROFILE
現效力加拉塔沙雷的「入球機器」杜奧巴，早在2010年奪得年度車路士最佳球員；同年更名列時代雜誌世界百名最具影響力人物。
DROGBA & Co.
DROGBA & C

（資料由客戶提供）

HOM 喜迎世盃 CHEERS FOR THE WORLD CUP

紮根於法國馬賽 46 年的著名男仕內衣品牌 HOM 與杜奧巴淵源頗深，杜奧巴 5 歲時已跟家人移居法國，而馬賽亦是他足球生命的轉捩點。雙方一拍即合，源於與 HOM 的合作不單是推出他的首個時尚內衣系列，更可為他支援的慈善基金提供資助。



為貫徹 HOM Sport Collection 特色，全情投入世界盃熱潮，HOM 特別邀請杜奧巴的非洲同鄉設計師 Elie Kuame 操刀，以 Drogba & Co. 及其 11 號標記為設計靈感，內褲腰帶以型格黑襯白色系列名，泳裝 boxer 則以亮綠色帶撞上各款陽光色系吸引眼球。先勿論 HOM 向來以用料幼滑舒適見稱，單看杜奧巴專屬11號字樣已叫球迷雙眼發光，若與系列上衣配成一套，內衣即使外穿也絕不失禮。



1 杜奧巴與設計師Elie Kuame (右) 在 HOM 法國巴黎發佈會再度聚頭，老友鬼鬼

2 Elie Kuame 以圖騰把非洲民族風融入系列 (圖為背心及泳褲)

3 系列除了maxi (6色) 亦有 mini (3色)，同樣有代表杜奧巴的 "11" 號在 brief 的左下角

4 [illegible] 杜奧巴創立的慈善基金

DROGBA 系列 盡顯杜奧巴「魔獸」柔情

HOM 為這次的「世紀聯乘」，隆而重之地在法國巴黎舉行產品全球發佈會。在會上，杜奧巴盛讚 Drogba & Co. 系列從剪裁、布料、圖騰圖案、亮麗的色彩配搭，整個系列的16款產品都散發著頂級球員魅力和濃厚民族風情。堅信愛與和平的杜奧巴毫不諱言 Drogba & Co. by HOM 系列的誕生對他意義重大，更感謝HOM的慷慨承諾 — Drogba Foundation，以改善西非象牙海岸兒童的醫療教育質素。



HOM 演繹經典法國情懷

法國殿堂級男士內衣品牌 HOM 創立於 1968 年，以「創造潮流」為宗旨，旗下七大系列的產品多元化及富時尚感，滿足不同時尚男士對內衣的追求。而皇牌系列首推其專利的「橫向開口剪裁」（horizontal opening）HO1。近年更積極與著名時裝設計師及名人合作，有 L' HOM d' ALEXIS MABILLE、L'HOM de UMASAN，以奧運游泳健將 Camille Lacourt 代言的系列及是次的 Drogba & Co. by HOM 等。

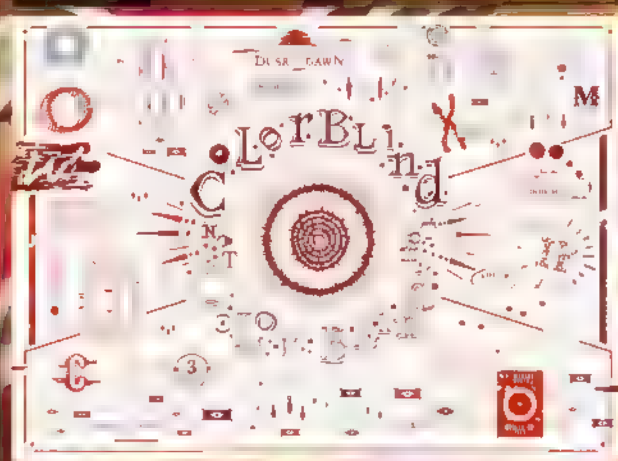
HOM發源地：法國馬賽

查詢：2797 4009



01 This Week
What's on





1

EXHIBITION

Colourblind As All We Are 展覽

對色盲的更準確形容，學名為「色覺辨認障礙」(Colour Vision Deficiency，CVD)，意指相對於擁有正常色覺的人，患者能辨別的色彩頻譜比較狹窄。香港現有約三十萬名 CVD 患者，為提高社會對色盲的認知，展覽集合了不同專業人士，透過不同媒介創作的作品帶出探索色盲的新視點，以藝術方式挑戰觀眾「我們都是色盲的」。

日期：即日至 6 月 22 日（逢星期一休息）
時間：14:00-20:00
地點：觀塘駿業里 10 號業運工業大廈 3 樓 C 座 LAB by Dimension+ HK
facebook：LAB by Dimension+ HK



2

COMPETITION

倒數中

參加 2014「香港青年設計才俊獎」

由香港設計中心主辦，並獲得香港政府支持之「亞洲最具影響力設計獎 — 香港青年設計才俊獎」歡迎 35 歲或以下在職設計師及設計畢業生參加，爭奪高達港幣 50 萬贊助，赴海外著名設計公司或院校實習或進修。把握機會，立即網上報名！

報名截止日期：6 月 16 日
查詢：3793 8447/ 2522 8688
網址：www.ydta.hk



EXHIBITION

「看左 • 看右：侯絲娜繪畫展」

展覽展示奧地利畫家辛尼亞 • 侯絲娜（Xenia Hausner）近期完成的大型畫作。作品以豐富表現力和生動筆觸，描繪的女性肖像亦充滿電影女角的各種姿態。除了她的細膩畫風，她取材在香港和亞洲旅途中所目睹最印象深刻的景致，化成作品中的風景和題材，藉此作品透露出她對「中西交匯」的藝術觸覺。

日期：即日至 6 月 29 日
時間：10:00-20:00
地點：香港藝術中心包氏畫廊
網址：www.hkac.org.hk

3

Canon

Delighting You Always





EXPLORING THE WORLD OF

FULL-FRAMERS





be a **#CanonFullFramer**

Canon.com.hk/CanonFullFramer

佳能香港有限公司成功榮膺ISO 9001: 2008、ISO 14001: 2004及OHSAS 18001: 2007 佳能香港有限公司 **本地銷售辦事處** 九龍紅磡都會道10號都會大廈19樓 **Canon Pro Solution Hub** 九龍尖沙咀彌敦道26號17樓 **Canon Image 佳能數碼影像坊・佳能客戶服務中心** 九龍尖沙咀彌敦道63號國際廣場20樓 **Canon Partner Shop** 香港銅鑼灣勿地臣街1號時代廣場826號舖 | 熱線 3191 2333 | www.canon.com.hk

01

This Week

what's up





MUSIC

《冉天豪的合唱世界》香港中文大學合唱團

華人合唱界對台灣作曲家冉天豪的名字不會陌生：純樸真摯的素材，加上曲詞細膩的結合，使他不論改編或原創的作品都可在當今中文合唱界中深受讚賞。是次音樂會精選冉天豪多部改編及原創作品，更會世界首演本團委約新作《尋夢者》，且看冉天豪的靈感如何將詩人戴望舒的文字化成動人音韻。

日期：6 月 8 日
時間：20:00
地點：香港文化中心音樂廳
票價：$80-$180（門票現於城市電腦售票網發售）
網上訂票：www.urbtix.hk
電話訂票：2111 5999
網址：www.cuchorus.org.hk

4

PHOTOGRAPHY

《自・修・圖》陳匡睿個人攝影展

在人人都可拍照的年代，snapshot 好像成了貶義詞，暗示相片缺乏藝術創作意圖。陳匡睿在《自・修・圖》中加入數碼修圖的效果，使相片與一般的快照有所區別。對他而言，攝影把現實轉化成相片已是一個修圖的過程取景、並列、曝光、「決定性的瞬間」，被他稱為「思想修圖」。陳氏的相片有些模仿塗鴉、街頭藝術，甚至是繪畫的形態，務求把作品潛藏的「思想修圖」形象化。

日期：即日至 6 月 29 日（逢星期一休息）
時間：11:00-18:00
地點：賽馬會創意藝術中心 2 樓 10 室「光影作坊」
查詢：3177 9159 / info@lumenvisum.org
網址：www.lumenvisum.org

5





6

DANCE

《詠嘆調》黎海寧 x 動藝

1995 年，香港著名編舞黎海寧根據意大利作家卡爾維諾的傳奇小說《看不見的城市》創作了《隱形城市》，成為舞蹈界經典之作。相隔多年，《咏嘆調》今次描述一個介乎虛與實的完美城市，黎海寧與梁家權、黃茹、林偉源、楊怡孜等資深舞蹈家深入探索個人與城市的記憶關連，寓言二十一世紀的城市慾望與符號。

日期：6 月 13 日及 6 月 14 日
時間：20.00
地點：香港藝術中心壽臣劇院
票價：$200 / $160（門票現於城市電腦售票網公開發售）
網上訂票：www.urbtix.hk
電話訂票：2111 5999






THE SPAGHETTI HOUSE
FRESH CATCH
SEAFOOD PASTA
漁民即捕鮮味
配意式手造麵風情
Fresh!
當造之材
-新鮮手造麵-
-多國海鮮-
波士頓龍蝦米多
北海道刺身帶子
加拿大藍青口
$42 享至鮮加拿大藍青口
凡惠顧本餐牌之2人套餐，可以驚喜價$42享用
「白酒香草忌廉煮加拿大藍青口配香蒜多士」一客 (原價$68)。
顧客服務熱線：2601 7828
www.spaghettihouse.com
The Spaghetti House



THEATRE

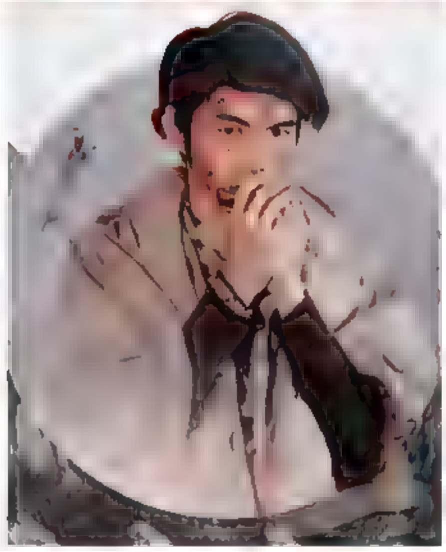
《靜默。邊境族》"Present Absentee" 聲像裝置 x 身體劇場

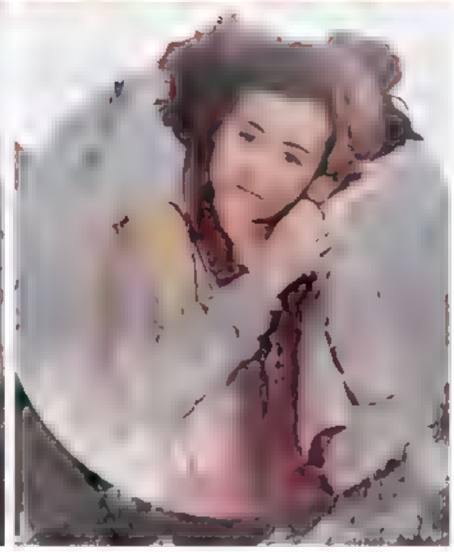
「邊境族」不是某一個特定的民族，而是所有家園被侵佔，身分被剝奪，文化被斷絕的人們；不是「他者」，更是「我們」。如果戰爭是權力與暴力交合的極端形式，那麼，權力到底是甚麼？暴力的根源在哪裡？小息跨媒介創作室在古蹟建築牛棚藝術村裡，以聲像裝置、現場音樂、形體舞蹈及戲劇探討戰爭、暴力與權力，詰問人性與自由。

身體劇場
日期：6 月 26 日至 29 日
時間：20:00
票價：$160-$110
訂票及查詢：9776 0723 / info.littlebreath@gmail.com

聲像裝置展覽
日期：6 月 27 日至 29 日
時間：11:00-17:00
地點：土瓜灣馬頭角道 63 號牛棚藝術村 12 號 藝術公社

7





WORKSHOP

阿根廷探戈體驗工作坊

「藝遊節」活動層出不窮，文化設計概念店 22 Degrees North 將會請來 2011 世界探戈比賽亞洲站冠軍 Raymond 及 Lily 舉辦一個工作坊，帶領大家進入探戈舞步音樂世界及阿根廷探戈特有的舞會文化。

日期：6 月 6 日
時間：19:30-21:30
地點：深水埗南昌街 88 號 22 Degrees North
費用：免費
報名：Facebook inbox
facebook：22 Degrees North

8



MUSIC

名店坊「發現音樂」表演及藝術活動

名店坊最近與 OUTSIGN lab 及 Love Da Records 合作，聯手舉辦為期六個月的「發現音樂 Found The Sound」活動。不同的本地獨立樂隊、唱作歌手和創作人，將於名店坊表演和舉辦工作坊。由即日起至 8 月期間，會上演多場不同音樂風格的表演，包括民謠、流行樂、獨立搖滾和電子音樂。顧客除了可透過 BOSE 的專業音響設備，同時亦可免費享用冰凍的 Hoegaarden 經典比利時白啤酒。

時間表及詳情：www.fashionwalk.com.hk

9



SWAP

二手唱片交易現場

設於 facebook 的「二手唱片交易谷」成立滿一年，說是全港交投最熱烈的網上平台也不為過，曾有谷友在此一月間花掉接近五千元，亦有谷友以 $50 將 Another Sunny Day 的原版 Sarah Records 唱片帶回家。由於數位大戶情投意合，幾番砌磋後，決意將此平台實體化，讓樂迷能親身廝殺，血流成河，只此一日。

日期：6 月 8 日
時間：15:00-23.00
地點：葵興華星街 8-10 號
華達工業大廈 C 座天台全層
facebook：你睇我聽啲嘢

10

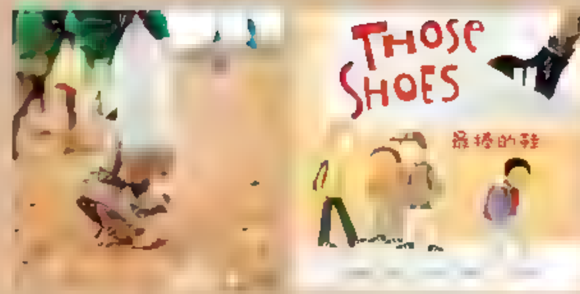



Samsung 推薦使用 Windows 8。
SAMSUNG
父親節
輕·型有禮
ATIV Book 9 Plus
SAMSUNG
Samsung ATIV Book 9
輕至1.13Kg
薄至13.2mm
13.3"全高清屏幕
Samsung ATIV Book 9 Plus
輕至1.39Kg
薄至13.6mm
13.3" QHD+ (3200 x 1800)
獲贈纖薄手提電腦袋一個*
Work easy. Play hard.
Windows 8
Samsung HK
Some apps sold separately; vary by market.
查詢電話：(香港) 3698 4698 (澳門) 0800 333　網址：www.samsung.com
Samsung 客戶服務中心　九龍尖沙咀彌敦道63號國際廣場21樓2102室 / 九龍旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓10樓09至12室及40樓09至12及15室 / 香港銅鑼灣軒尼詩道489號銅鑼灣廣場一期15樓1502室 / 澳門新口岸布魯塞爾街28, 32, 36, 42號閣樓

01 This Week
what's up



11



TALK

綠腳丫親子讀書會

在物質充裕的香港，很難想像有些人一生從未擁有過一雙鞋子，每天赤腳生活，因為腳板受細菌感染而死亡。我們隨手扔掉的膠水樽，在他們的眼中是寶貴的鞋子。綠腳丫親子讀書會與 Bottle Shoes Movement 合作，透過親子共讀《最棒的鞋》一書，以及製造膠樽鞋，讓孩子知道在世界的另一邊，一群同齡兒童的生活，藉以學會珍惜擁有。

日期：6 月 28 日
時間：09.00-11:30
地點：尖沙咀文化中心
facebook：hapischool



12

SHARING

交換草場

熱愛草地的草原地圖又有新搞作，六月中到七月初的三個星期六在中環海濱草地，舉行三次不用金錢作交易的「交換草場 Exchange Square on the lawn」。只要帶一張野餐布，和願意實驗另類交易[illegible]，就可以用以物易物，甚至交換一個故事、[illegible]，總之只要交換雙方願意，又無須掏腰包解決，都可促成美事。

日期：6 月 14、28 日，7 月 2 日
時間：15:00-20:00
地點：中西區海濱長廊草地（添馬公園旁）
facebook：lawnmap



TEXT · IVY Q PHOTO · TEDD MODEL · BIANCA @ PRIMO
MAKEUP & HAIR · CORAL CHU WARDROBE · GEMELLI WEDDING
FLORIST · SOLOMON BLOEMEN DESIGN · MAVIS @ POP（廣告

Our Blissful Day

假如，愛情就像純白無瑕的婚紗，
那麼，幸福一定是璀璨奪目的珠寶。
當我倆的生命展開另一章節，
讓承諾，永恒不變；
讓感動，一直閃耀。

The Perfect One

緣分，使兩個人交織一起。周大福推出美鑽項鍊「並蒂連理」，寓意永結同心、白頭偕老，啟發自文藝復興建築常見的蔓藤花紋，以兩圈梨形白鑽環抱3.14卡梨形主石，有如梔子花層層花瓣包裹花蕊，再利用不同形狀的白鑽鑲滿枝葉，營造出高貴奢華的經典格調。

O The Perfect On
「並蒂連理」18K
18K
$5 300



O The Perfect One 完美婚嫁系列

Match

世上沒有滿分的另一半，只有五十分的兩個人。同系列的珍珠項鍊「珍澄意澈」，在珍珠與美鑽的互相映襯下，成為最圓滿的結合。當中以五串象徵忠貞純潔的珍珠，掛成由小至大的弧形，線條流麗、層次感強烈，配上梔子花造型18K白色黃金鑲嵌的鑽石夾子，高貴優雅。


Happily ever after
戀人猶如一雙在花間飛舞的彩蝶，
溫馨甜蜜。周大福足金項鍊「蝶舞比翼」，
憑藉拉絲、幻彩、飄沙三大加工技術，
把傳統金飾幻化成活潑優美的蝴蝶，
不但綻放出恍似緞布般半亮半啞的
光澤，還可隨著不同光線幻變，
質感則如片片金箔飄落，帶來
巧奪天工的層次美感。
查詢：2526 8649
網址：www.chowtaifook.com

01 This Week
editor's pick

1

復興的香港時裝



Oapes

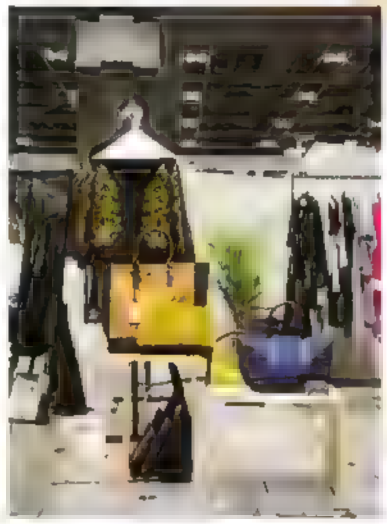
外國月亮特別圓，所以外國人覺得我們香港的時裝創意度十足！推廣本地創作及時裝設計師的 Fashion Guerilla 剛舉行了第五回，於五月份在星加坡時裝周舉行。FFF (Fashion Farm Foundation) 選出的 8 位香港設計師，在當地展示了他們 2014 年秋冬系列。這個活動其實自 2012 年起開始舉行，由 FFF 牽頭帶領香港設計師到海外接觸國際市場、



不同買家、設計師和具影響力的業內人士，以往便曾到訪過巴黎、東京、北京、上海。Fashion Guerilla 每次出征都務求有不一樣的震撼，所以之前會組成專業評審團隊，從本地品牌的原創性、市場競爭力及生產支援力為準則作分析與評審，選出代表香港的本地 8 個時尚品牌。

情況是不是有點像港產片通常要到海外拿獎回港再上映才有 noise？好多好東西，其實往往已經在身邊，伸手可及。

力



112 mountainyam



設計師 Harrison Wong

2



惜水杯墊

天氣漸趨極端，要不狂風暴雨，要不如蒸爐般翳焗，叫人吃不消，但再長開冷氣只會令暖化問題更嚴重。要消消暑，最快速的方法當然是來一杯冰涼凍飲，不過放在室溫後又會弄得滿桌水珠，由台灣品牌 KALKI'D 設計的杯墊有吸水功效，外形酷似乾旱的龜裂大地，水珠瞬間如被沙漠吸走，為的是要提醒大家飲水思源。而且產品應用永續理念，由回收再造的爐碴去毒處理，再以無機聚合的方式手工壓製成，製作過程和用料都能減少能源浪費。

售價：台幣 480 元　**facebook**：kalkid.taiwan

MICHELLE

WYETH MAMA 惠氏媽媽 | Wyeth 惠氏 Materna

計劃、懷孕到授乳
以專業孕育生命

惠氏媽媽® X Silver Cross 尊貴呈獻

EST ENGLAND 1877



由2014年5月23日至6月26日，於指定商戶*購買任何2件惠氏媽媽®、惠氏® Materna®+^或惠氏媽媽®藻油DHA+^ (單一收據計算)，致電 8209 9010 登記，**每星期首10名成功登記顧客可獲贈 Silver Cross 嬰兒床上用品** (包括豪華嬰兒床棉被及嬰兒床圍欄) 總值 $798，名額共50份。

額外獎賞

如上述購買包括2罐惠氏媽媽®(單一收據計算)，**每星期首名成功登記顧客可額外獲贈 Silver Cross 全新 Surf 亮白系列乙部** 價值 $7,999，名額共5份。

(註：參加者可同時參加惠氏媽媽® X Silver Cross 尊貴呈獻及額外獎賞。以單一收據計算，收據需顯示購買2件惠氏媽媽®900克裝奶粉或以上方為有效。)



活動查詢熱線：8101 3307 | 星期一至五 早上9:30-下午12:45及下午2:15-下午6:00 星期六、日及公眾假期休息。

第四星期：6月13日至6月19日 第五星期：6月20日至6月26日
於每日00時00分開始至23時59分登記。登記時間以電話系統時間為準。

圖片只供參考，禮品以實物為準。先到先得，送完即止。

*指定商戶包括香港境內之個人護理連鎖店、超級市場及日資百貨公司及各大藥房藥行。
+惠氏Materna孖裝以兩件計算。惠氏媽媽藻油DHA雙盒孖裝作兩件計算。
惠氏媽媽藻油DHA 盒裝作 件計算。
^惠氏Materna及惠氏媽媽藻油DHA只於指定個人護理連鎖店有售。

條款及細則



重要聲明 惠氏媽媽並非母乳代用品。在使用任何孕婦營養補充品前，請諮詢你的醫護人員以決定適合你的產品。

給媽媽的重要聲明
母乳是嬰兒最佳的食物，能為嬰兒提供最理想及均衡的營養，並保護嬰兒預防疾病。大多數嬰兒出生的首六個月只需要純以母乳餵哺已經足夠。多數媽媽於六個月後仍持續母乳餵哺，再同時提供其他食物。若需要母乳餵哺的建議，可向你的醫生或任何其他醫護人員、或曾成功餵哺母乳的朋友或家人查詢。最佳維持母乳良好供應的方法是頻密餵哺。於懷孕時及分娩後維持健康均衡膳食亦有助母乳供應。

WYETH® 及惠氏® 為Wyeth LLC 之註冊商標，授權下使用。WM-PM-029-APR 14

www.brands.wyethnutrition.hk/maternal
惠氏®媽媽營養專線：(香港) 2599 8123



數碼港
睇戲 x 消費
雙重賞
The Arcade, Cyberport
Receipt
單據
可享
百老匯數碼港戲院
$10戲票優惠
broadway circuit
Broadway Cyberport
DATE
1/6/2014 - 30/9/2014
DISCOUNT
盡享商戶
獨家優惠
DELANEY'S
Shop 314
九折優惠 (星期一至三)
EskiMo's Frozen Yogurt
Shop 416
$5優惠
jmStyle
Furniture & Gallery
Le Meridien Cyberport
自助餐$75優惠
KOKOON FOR KIDS
Shop 401
全線 INTEX 充氣椅
折後再減九五折
oh sushi
Marco Visconti Shop 306
$10優惠
Ga Ga Cuisine
嘉嘉美食
Shop 409
惠顧指定套餐可享
九折優惠
香港數碼港道100號數碼港商場 The Arcade, Cyberport, 100 Cyberport Road, Hong Kong
arcade.cyberport.hk
3166 3111
arcade.cyberport
BOOSST


投入動感夏日
VENETIAN
雙人
豪華套房
免費
早餐或午餐
雙人
變形金剛
展覽入場券
免費
套房
無線上網
TRANSFORMERS
變形金剛盛夏住宿套票
於2014年6月1日至2014年9月30日入住
2,098
立即預訂
VENETIANMACAO.COM



02
Coverstory

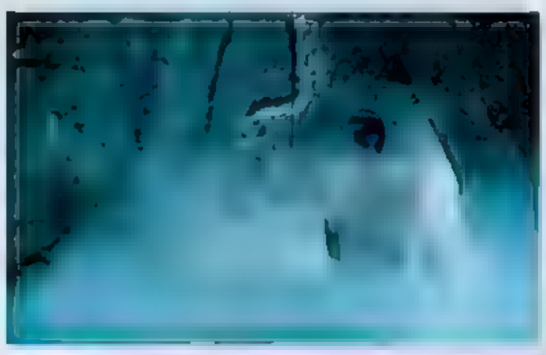
The Mysterious Beauty Power by Nature

大自然跟我們距離咫尺，卻又這麼近那麼遠。即使現今科技讓人類擁有上天下海的本領，但黃土之大，埋藏著的神秘力量，仍使我們崇拜與著迷。女性尤其希望從萬物中尋找到青春的奧秘，就像古今中外留存著的大自然美麗傳說，當中不少情節喚起了女性對自然界的憧憬與嚮往，更成為女性間口耳相傳的美顏秘方。也許，我們只要掌握到大自然的特性，發掘天地之間源源不絕的生命力，便可無懼歲月流逝保留年輕活力。

TEXT・IVY Q & TIFFANY PHOTO・MICHAEL（PRODUCT）、網上圖片 DESIGN・BILLY



位於法國南部的比利牛斯省，保留了大自然的原始風貌，在高聳壯麗的山嶺上流動著彌足珍貴的泉水。





The Beauty Legend

人類文明始於大河流域，與水源有著不解之緣，古人不時膜拜河水的磅礡氣勢，如古代四大文明中，美索不達米亞人稱頌幼發拉底河和底格里斯河、古埃及人讚美尼羅河、古印度人歌頌印度河、古中國人讚頌黃河。除了洗滌身體、灌溉生產，人類更懂得利用水源來活膚養顏。在法國，這養生方法可追溯至百萬多年前，相傳當地出現了一個擁有神奇再生力量的活水之泉——比利牛斯山泉。

傳說曾有高盧羅馬戰士在比利牛斯山泉療傷，直到中世紀，這故事輾轉流傳到歐洲各國，令歐洲貴族承繼了一個傳統婚禮習俗，年輕的貴族新娘會在大婚前夕到比利牛斯山泉浸浴，利用珍貴的泉水修護全身肌膚，希望能以最亮麗的姿態迎接人生新一頁。從此以後，世世代代的女性也不惜長途跋涉，前往該地尋找青春之奧秘，令法國比利牛斯山泉成為了全球享負盛名的溫泉勝地。



02

Coverstory

The Secret of Hot Spring

[illegible]

[illegible]之旅。

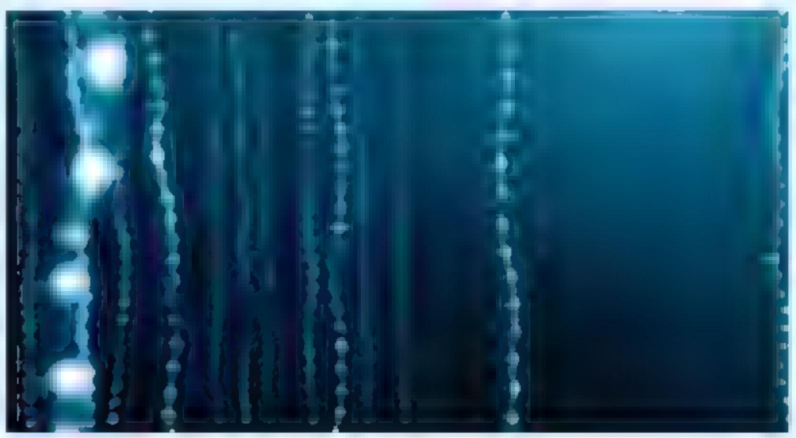
[illegible]亦對比利牛斯山泉水充滿好奇，紛紛著手研究個中秘密，

經過多年探索，終於由 BIOTHERM 藍色生物學家團隊解開泉水之謎，

並把它的美肌精髓傳播到全球每個角落。



LIFE PLANKTON™ ESSENCE 125ml



A Gift Of Nature

溫泉是大地給予人類的瑰寶，有人把這些從地底湧出的天然資源稱為「地球的熱淚」。二十世紀，BIOTHERM 藍色生物學家開始對法國比利牛斯山泉水進行實驗，終於在 50 年代尋找到泉水能修護肌膚的科學理據，並把這種大自然的「眼淚洗禮」融入護膚概念之中。原來泉水蘊含一種營養豐富、高度親膚的微生物，這就是讓女性重拾年輕膚質的重要鑰匙，經研究後更成為 BIOTHERM 的專利活性成分 Life Plankton ™ 水源再生因子，而由於與肌膚的天然保濕因子極為相似，因此能強效促進肌膚細胞再生。

為追求更極致的美肌方案，BIOTHERM 透過專利生物提萃技術 Fermogenesis ™，以生物發酵的方法培植出再生能力最高的 Life Plankton ™ 水源再生因子，不但能將生長速度提升一千倍之多，同時更可完整保留當中的豐富營養，包括 35 種肌膚的重要元素，有效刺激細胞再生、紓緩肌膚泛紅、抵禦環境侵害。BIOTHERM 把 Life Plankton ™水源再生因子注入絕大部分的產品配方之中，今季更帶來首支蘊含最高濃度 Life Plankton ™水源再生因子的 LIFE PLANKTON ™ ESSENCE 水源再生活膚源液。



New Reborn Skin

時代文明與科技的進步

[illegible]

[illegible]

因為這股力量已注入了 BIOTHERM 多種產品之中，

而蘊含最高濃度 Life Plankton ™ 水源再生因子的 LIFE PLANKTON ™ ESSENCE 成為當中的佼佼者，

具有 8 項護膚效能外，還可提升後續護膚品的功效

配合 AQUASOURCE 系列產品，發揮高效保濕，事半功倍。

A Miracle For Skin

經過60多年的研究發現，Life Plankton ™ 水源再生因子與皮膚天然儲水成分NMF相似，擁有刺激細胞再生的功效，促進角質細胞的繁殖及凝聚力。有測試發現，使用蘊含最高濃度 Life Plankton ™ 水源再生因子的 LIFE PLANKTON ™ ESSENCE，只需8天便可使肌膚剔透、均勻、柔滑、潤澤、具彈性、幼紋減退、即時舒緩及觸感柔軟，不單自己感受得到，就連其他人都能明顯察覺到。配合亞洲天氣，LIFE PLANKTON ™ ESSENCE 的質感如水輕盈，塗抹時像化妝水般清爽，瞬間再轉化成最輕盈卻擁有強效再生力量的精華液，幾秒間能被肌膚完全吸收，帶來不油不膩的清新感覺，任何年齡及膚質者都可適用，給人一種強效又親膚的安心。



LIFE PLANKTON™ ESSENCE 125ml



AQUASOURCE Hydrating Gel 50ml (left)
AQUASOURCE Deep Serum 50ml (right)

Where Skincare Rituals Begin

Life Plankton ™ 水源再生因子不單為肌膚帶來8大功效，塗上肌膚更猶如築起一層健康的吸收網，可提升後續護膚品的功效，故是潔面爽膚後的首要步驟。踏入夏季，長時間待在冷氣室內會令肌膚容易缺水，想貫徹保濕再生力量，後續護膚可配合品牌皇牌 AQUASOURCE 溫泉水潤保濕系列的 AQUASOURCE Deep Serum 及 AQUASOURCE Hydrating Gel，讓水潤分子滲入肌底，鎖水保濕，是夏日的美肌方案。

大自然蘊藏源源的生命力，只要開啟寶藏的一個角落，走過時代脈搏，藉科技與人成就新的契合，即使身處於城市中，仍能切身感受來自天地間的震撼力量，源於自然的美麗奧秘，實在不得不叫人由衷讚嘆。

03 Holistic Green feature

黑夜探秘

聽蛙説：我很醜但很溫柔

生態夜遊，叫人想起夜幕低垂，螢火蟲漫天飛舞，閃閃發亮，很浪漫很宮崎駿——STOP！停止無謂的幻想了，這次夜遊探訪的是討人厭的蛙和蛇。「昂——昂——」市區每日聽到牛蛙叫，很多人會覺得煩，沒有人認真觀賞牠們，更別説人見人怕的蛇，但其實牠們對生態平衡非常重要。不如趁4至8月蛙和蛇的繁殖季節，聽聽這些外表「有點醜」的兩棲類生物獨白，發掘牠們溫柔可愛的一面。

TEXT・NAOMI PHOTO・受訪者提供，網絡圖片 DESIGN・MAVIS



花狹口蛙

「昂～昂～」的叫聲猶如老牛，因此有牛蛙之稱。最喜歡跑進水渠鳴叫，渠內的共鳴效果可使聲音更雄亮，更容易吸引雌性。趾上的吸盤可以用作攀爬，輕鬆出入水渠。



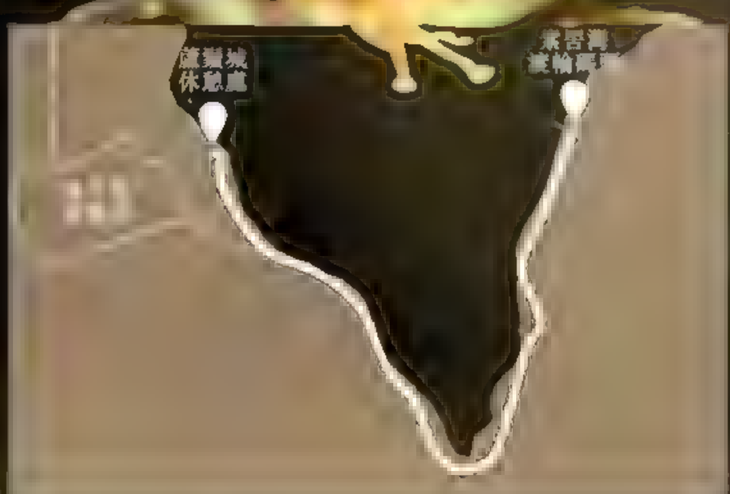
斑腿泛樹蛙

「格～格～」叫聲疏落，善於攀爬，在矮樹叢中可發現牠蹤影，能因應環境變成灰至啡紅色，背部有時見X紋，指有吸盤。



盧氏小樹蛙

在南丫島首次被發現，是香港特有品種，體長只有15至25毫米，聲音如打字機般，是瀕危物種，自然分佈在南丫島、大嶼山、蒲台島及赤鱲角等地。



夜遊路線一：南丫尋蛙

索罟灣渡輪碼頭→索罟灣天后廟→河[illegible]輪碼頭

長春社每年夏季都辦夜遊導賞活動，選南丫島，除了交通較方便，重要是生態資源豐富，有海岸、泥灘、樹林、郊遊徑，可一次過發現多種不同生物。

不過保育主任劉善鵬坦言今次會以觀賞蛙和蛇為主：「牠們是夜間活躍的兩棲動物，但經常給人負面形象，其實兩者均是重要捕食者，負責捕獵昆蟲、甲由、鼠蟻，對平衡生態非常重要。此外，蛙會到水源潔淨的地方產卵，所以郊野有蛙聚居的地方通常意味水質良好。細心發掘，會發現不同蛙有不同的叫聲和斑紋，非常美麗。」



紅螯螳臂蟹

南丫島除了有招潮蟹，還有紅螯螳臂蟹，不一定在水邊活動，遠離水源也可發現其足跡。



長春社綠遊香港黑夜尋寶

日期：6月至8月第一及第三個星期六

時間：17:30-20:30

集合地點：南丫島索罟灣碼頭

費用：$40

報名及查詢：2728 6781

facebook：greenhkgreen



短腳角蟾
香港原生及特有物種，在太平山道首次被發現，是瀕危物種，身長3至5厘米，喜歡在水源潔淨的地方聚集。



翠青蛇
由於外形與青竹蛇相似，身體均為綠色，常被人誤以為有毒及攻擊性，而被殺害枉死，牠其實無毒性，不會無端襲擊人，而且頭部細圓，瞳孔為圓形黑色，看來較溫馴。



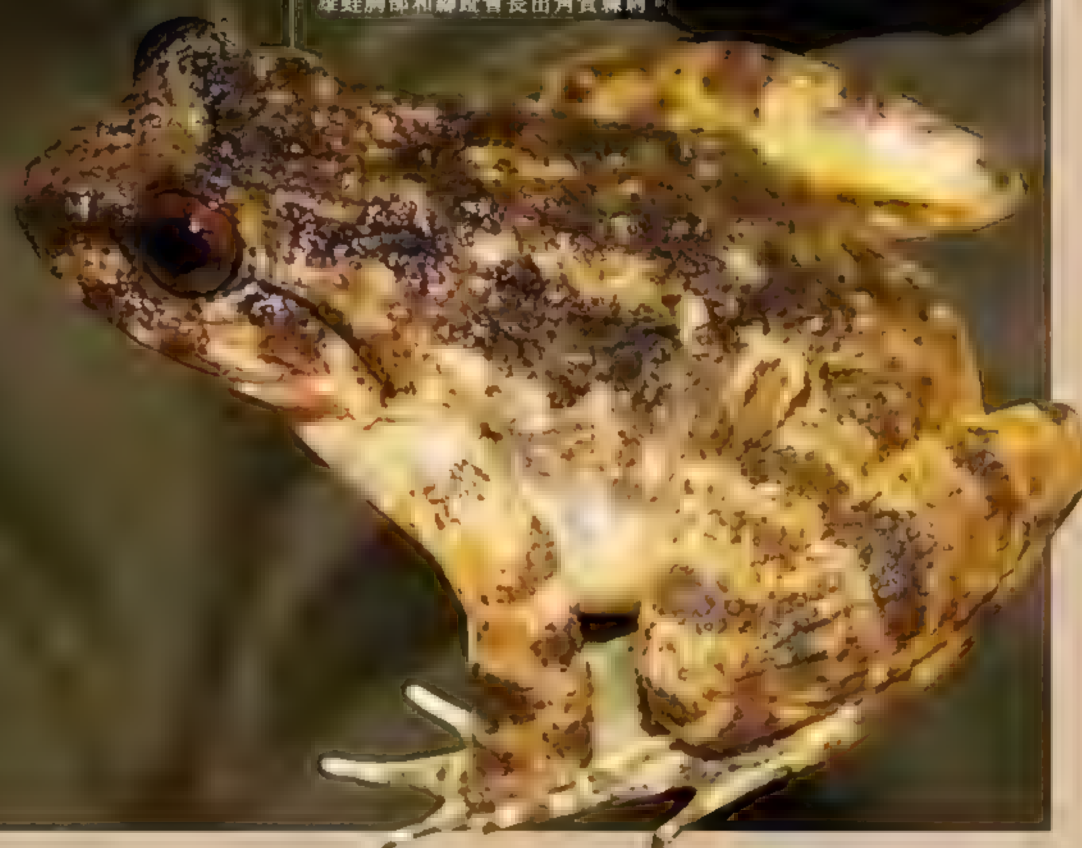
夜遊路線三：龍虎山　瀕危角蟾

龍虎山環境教育中心—碧珊徑—薄扶林道遊樂場

想觀賞夜生態，不用走很遠，鄰近市區也有不少選擇，如港島的龍虎山郊野公園。由龍虎山環境教育中心出發，沿途經過不同的溪澗，會發現不少兩棲動物，例如香港原生及特有物種短腳角蟾，記得除了用眼看，還要用耳朵聽聽動物交響曲。



夜遊龍虎山
日期：即日至9月
時間：19:00 起步
報名及查詢：2975 9031
facebook：龍虎山環境教育中心 LFSEEC



小棘蛙
有「夜間拍子機」之稱，叫聲「嘈～嘈～」，體形圓胖，腹部黃色；在6至8月的繁殖季節，雄蛙胸部和腳趾會長出角質棘刺。



金邊土鱉
又名短翅蟑螂，為蟑螂近親，體形呈橢圓、扁平，具藥用價值，愛在水源潔淨的環境出沒，算是最愛乾淨的甲由。

03

Holistic Green

feature



夜遊路線三：市區散步　再見螢火蟲

夏季夜遊怎少得看螢火蟲？不過呢，眼見近年一車車旅客、蟲友，走入沙螺洞、大埔滘等地觀螢，留下垃圾又造成燈光及噪音污染，令螢火蟲數目大減，實在於心不忍。所以為了螢火蟲著想，還是不建議連群結隊打擾牠們。其實如果想觀螢，不妨晚飯後到各市區公園附近散步，也能發現零星螢火蟲。例如沙田梅子林、鰂魚涌柏架山道自然教育徑等，只要水源清澈、沒有光害的地方，都不難發現牠們的芳蹤，不過觀螢時記得避免用強光照射。Ⓟ

夜遊裝備 Check List

和日間郊遊不同，夜遊需要額外裝備適應黑夜環境，長春社保育主任劉善鵬建議應有以下準備：

- **透薄長袖衣物**
  長袖衣物可防蚊蟲，由於蛙是用皮膚呼吸，因此避免使用化學蚊怕水影響生態。
- **一般電筒**
  用來照射地面以作黑夜引路，但切忌用來照射昆蟲動物。
- **紅光電筒**
  一般昆蟲動物對紅光的敏感度較低，紅光電筒有助觀賞外形神態。
- **相機**
  謹記將相機 ISO 感光度推高，使用微弱閃光燈，拍照時間不宜超於 5 分鐘。
- **水和乾糧**



觀賞，不飼養

城市發展急速，影響到本地兩棲類動物的棲息。此外，寵物及食物市場亦直接威脅野生種群的生命，非法捕獵野生物種，使牠們數量減少，而從捕獵者手上逃脫或放生的動物，更有機會散佈傳染病（如壺菌病），導致大量野生的兩棲類死亡。切記，動物和人類共存在地球，牠們並非寵物，想親近牠們，到野外觀賞便可，無須捕獵飼養。

今個夏日，適逢世界杯盛事於巴西熱爍舉行，L'OCCITANE特別從這個充滿無限寶藏及生命力的國家挑選其珍貴成份，創製出Jenipapo格尼帕果防曬系列，更誠邀當地名插畫師為其設計富有巴西色彩的產品包裝，伴您於這個炎夏，盡享耀眼陽光，投入森巴狂熱!

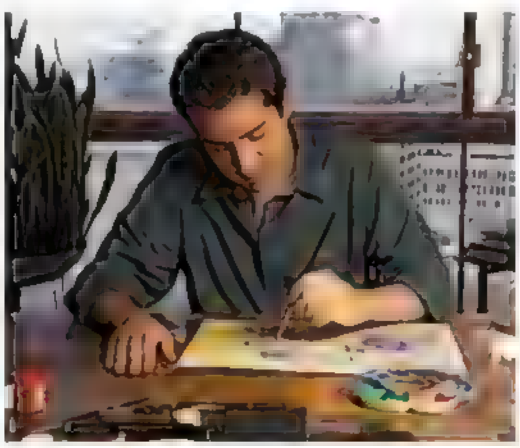
做足防曬準備 投入森巴盛事

JENIPAPO



❶

L'OCCITANE格尼帕果防曬系列以生長於巴西[illegible]的格尼帕果(Jenipapo)研製。由於格尼帕果樹會吸收大量的陽光及能量以供[illegible]養份，令這天然成份擁有超凡的修復、保濕及抗氧化功效，最適合將之製成防曬護膚產品，真正天然、安全地保護肌膚，防止猛烈陽光的傷害。



■ 格尼帕果防曬系列的插畫，是由巴西藝術家Andrés Sandoval所創作。他於São Paulo School of Architecture 接受訓練，並將其布藝設計的技巧，融匯在格尼帕果系列的包裝上，令色彩斑斕的花卉綻放於陽光下。



❷

❸

JENIPAPO SUN CARE RANGE 格尼帕果防曬系列

1. 面部防曬乳 SPF30 HK$200 / 25ml
   [illegible]SPF30[illegible]
2. 身體防曬油 SPF15 HK$[illegible]
   [illegible]
3. 防曬唇彩 SPF25 HK$115 / 15ml
   [illegible]

[illegible]

與珍藏版足球小熊共慶盛事

為慶祝巴西世界杯，現凡於L'OCCITANE購物滿淨額HK$500，即可以HK$68換購珍藏版足球小熊及皇牌旅行裝產品乙份，換完即止。立即行動！

查詢電話：3122 4088





03
Holistic Green
people

Jared Leto 怪雞素食男神

憑電影《續命梟雄》飾演跨性別愛滋病人而奪奧斯卡最佳男配角的 Jared Leto，一向給人怪雞形象（被認為是新 Johnny Depp），但其實私下是個素食主義者，亦經常公開關注環保、人權和動物權益，多次被 PETA 提名為「最性感素食主義者」。這位怪雞演員愛演戲、愛搖滾，更愛環保愛地球。

TEXT · NAOMI PHOTO · 網上圖片 DESIGN · BLUE

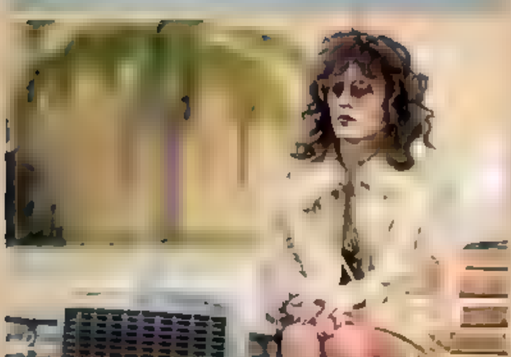
Jared Leto 奧斯卡得獎感言節錄：

"This is for the 36 million people who have lost the battle to AIDS and to those of you out there who have ever felt injustice because of who you are or who you love; tonight I stand here in front of the world with you and for you."



《奴役》紀錄片





拒快餐

現年 42 歲 Jared 外表年輕有型，身兼演員、樂隊主音、導演於一身的他是時尚界寵兒。他曾在訪問中表示年輕狀態全因吃素 20 年，是連蛋及奶製品都不吃的嚴謹素食主義者，更從不吃快餐，不煙不酒不喝汽水，喜歡吃有機蔬果，為健康，外出時甚至自備飯盒。

Jared 亦愛護動物、關心環境，早在 2006 年便和自組樂隊 30 Seconds to Mars 的團員到北極圈，拍攝 MV "A Beautiful Lie"，宣揚減少溫室氣體排放、燃油消耗及反對獵殺北極動物。2011 年更推出以和平為主題的大碟 "This is the War"，走到阿富汗拍攝 MV，宣揚反戰訊息。

加入國際特赦組織

Jared Leto 常在公開場合支持弱勢，在奧斯卡台上關心愛滋病患及關懷烏克蘭人民的得獎感言便獲得一致掌聲。他更是國際特赦組織成員，經常捐款支持尋求政治庇護的難民和良心犯，又曾與 WWF 世界自然基金會合作，參與 Mtvexit 頻道紀錄片《奴役》，呼籲關注人口拐賣及奴隸等犯罪問題。

1. "A Beautiful Lie" 的 MV 在北極圈拍攝，宣揚環保及動物權益
2. 在電影《續命梟雄》飾演跨性別愛滋病人，戲外依然關心弱勢，去年便將 Hollywood Bowl Live 的演出收益捐贈給治療愛滋病的基金會。


Canon
Delighting You Always
NEVER WITHOUT YOU
前後雙鏡頭設計
玩盡相片/短片
有片有真相!
即刻睇上網
見證外星人探訪地球
PowerShot
N100
畫中畫模式*
創意故事模式 - 將影像自動炮製成短片 • f/1.8大光圈24mm超廣角5倍變焦(前置)25mm廣角(後置)鏡頭
混合自動拍攝模式 - 相片錄像同時記錄 • 內置Wi-Fi及NFC功能



COPENHAGEN 會排水的滑板公園

將軍澳市鎮公園四月底落成，其中三個坡度不一的滑板場地叫人期待，不過有沒有想過滑板場可解決降雨問題？說的是位於哥本哈根羅斯基勒市（Roskilde）的羅北拉公園（Rabalder Parken），它表面看是個滑板場，實際到了雨天，便是個現成的防洪排水道，能解決氣候變化引至雨水增多的問題。

TEXT・NAOMI PHOTO・網絡圖片 DESIGN・MAN



碗狀儲水池

2011 年暴雨淹襲哥本哈根，造成巨額損失，羅斯基勒市亦常因暴雨洪患，令交通受阻、電力中斷。為免災難重演，當地政府決定早一步做好防洪設施，並捨棄舊有增建地下水道來緩和暴雨的方法，請來熱愛滑板運動的建築師 Soren Nordal Enevoldsen，設計出這個集排水滑板於一身的多功能公園。

公園平日是個坡度起伏的休閒滑板場，雨天則變成超實用大型外露排水渠道。這條滑板渠道在一般雨天會發揮排水作用，將雨水引至附近的河流湖泊。一旦發生暴雨洪水，則可將雨水分流至三個碗狀儲水池，總儲水量相等於十座奧運標準游泳池，能應付十年一遇的洪水，加上排水極快，大雨過後也不會對滑板公園造成任何影響。

坡度限制 配合環境

由於先考慮排水功能，因此滑板坡度設計上有一定限制，例如太細密的起伏會妨礙水流及渠道清理，碗狀儲水池的距離亦不能太近，不過設計師卻認為，這使滑板公園更具意義；他深信滑板既然是一種適應環境、克服限制的運動，參與其中的年青人在玩樂的同時，亦應了解氣候環境和城市建設的關係。如此獨具匠心，難怪設計贏得丹麥設計大獎 Index Award 的最高殊榮。







SUNKILLER
日本極級
防曬系數
防曬最強
日日水感呵護
SPF 50+
PA++++
最強!!UV
スーッとなじんで気持ちいい!
せっけんで
落とせる!
86%
$58
日用防曬系列
SUNKILLER HK



抱抱瀕危動物

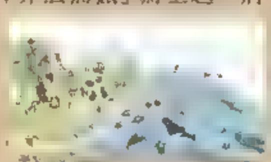
武廣牛、袋狼、克氏冕狐猴等可愛有趣的動物，我們很難看見，因為牠們都瀕危。不過，現在終於有機會抱著牠們合照了！宣揚愛護動物訊息的本地品牌&dear，最近推出手機拍照 app "photo hugs"，以有趣插畫介紹瀕危動物，還印製環保 tee，將遠在他方的動物故事，帶入生活。

TEXT · NAOMI　PHOTO · 受訪者提供 & 網上圖片　DESIGN · BLUE

穿上樹懶的故事

"photo hugs" 設計者 Aimee 和子儀二人說動物的消失和環境生態與人類的行為息息相關。「全球升溫冰川溶解令北極熊無處容身，人類過度砍伐樹木，令樹懶失去家園。我們應多思考與動物共存的方法，而不是利用權力去破壞環境、傷害動物。」

因此除了 "photo hugs"，他們最近更推出 "&joy nature" 系列環保 tee，以「消失的森林」、「全球暖化」及「非法捕獵」為主題，將動物與環境的故事印在環保物料 gilden 純棉 tee 上，穿上身用行動向破壞環境說「不」。

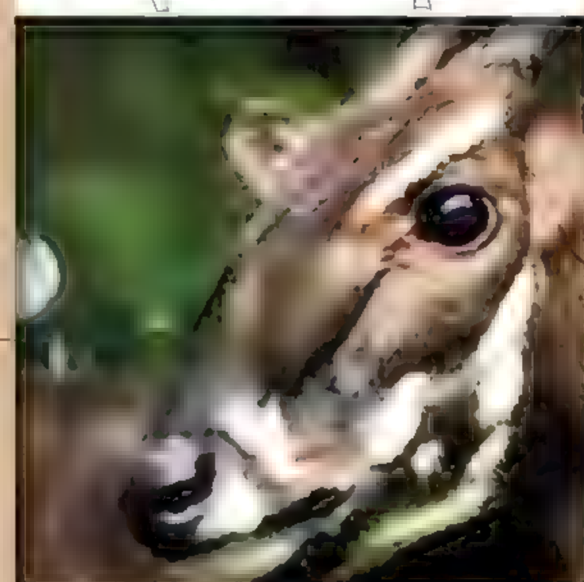


"&joy nature" 系列七款環保 tee 於南丫部落有售。$150 / 件
南丫部落 facebook：Lamma Corner



子儀(左)手抱的是瀕危動物雲豹，肩上是彩虹巨嘴鳥；Aimee(右)手抱的是藏羚羊，右臂掛著一隻侏儒三趾樹懶。



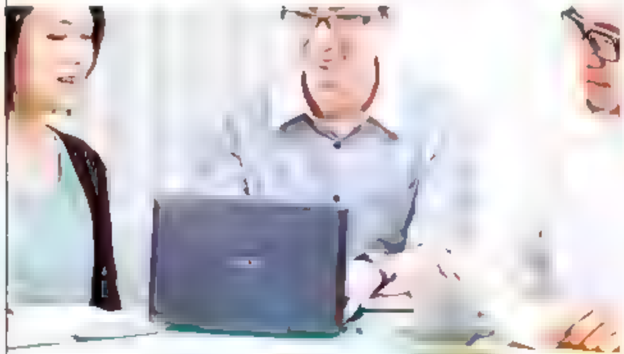


Say Hi To 瀕危動物

武廣牛

極瀕危動物，目前全球只有 11 隻，主要在越南，有「麒麟」之稱。性格害羞，不能被困著飼養，所以人類對牠的認識不多。尖而長的角和臉上的白色斑紋是牠的特徵。當受攻擊時，會用能長至 50 厘米長的角去保護自己。

TEXT・CLAUDIA PHOTO・WAI DESIGN・W @POP（廣告）



精密設計的按鍵具備足夠鍵距，提供舒適的打字體驗。

輕巧實用

二合一平板電腦

T100 內置多個常用應用程式，當中更有不少 ASUS 自家 apps，相當實用。



變形 就是如此簡便

由 ASUS 全新推出，能隨時變形及合體的 Transformer Book T100，是大家在工作上的不二之選。重量僅輕 1.07kg 的 T100，它那 10.1 吋的顯示器更能隨意從鍵盤上分體，變成一部可提供多點觸控的輕巧平板電腦，方便大家在進行簡報及會議時使用。

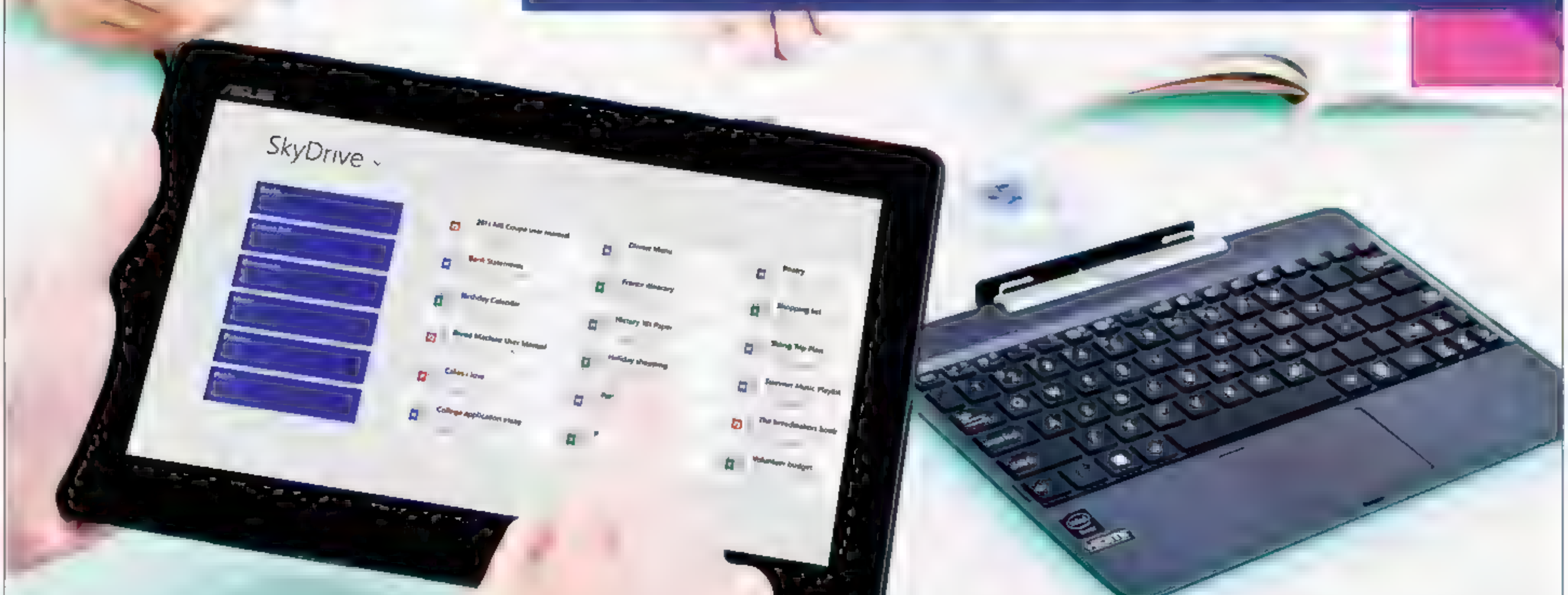
T100 底座的按鍵具備經貼心設計的鍵距，能為用者提供舒適的打字體驗，配合內建的 USB 3.0 連接埠，可完全支援現今的高速儲存裝置；平板電腦模式則能提供多點觸控功能，並能支援完整的 Windows 8.1 手勢技術，加上它亦配備 Micro-HDMI 連接埠，可將 T100 連接至 Full HD TV 內，於工作上讓銷售人員、市場推廣及創意工作者可更輕鬆地跟客戶分享更多與公務相關的多媒體資訊。

高效 加速工作處理

ASUS T100 同時搭載了高效的 Intel® Atom ™ 的四核心處理器，能在加快電腦的運算速度時，亦能同時平衡能源的效率、多項處理及流暢。配合長達 11 小時的電池續航力，自能於工作期間提供可靠的支援。產品亦同時已預先安裝最新 Windows 8.1 及 Microsoft Office Home & Student 2013，並隨機免費贈送 1 年的 ASUS WebStorage 服務，方便大家輕鬆處理文書工作及於網絡上存取各式各樣的檔案。

為進一步滿足各用家的要求，T100 還特別設有由 ASUS 金耳朵團隊研發的 Sonicmaster 聲技術、前置 HD 鏡頭及影像清晰銳利的 178 度超廣視角 IPS 面板，全面的功能更能滿足學生、設計師及家用所需，給予大家更靈活的視聽娛樂新體驗。

在講求 multi-tasking 的職場上，能夠同時處理多項事情，自能將工作效率進一步提升。傳統筆電與平板電腦在功能上各有千秋，不過如能將兩者的優點結合，選用一部操作靈活且輕巧纖薄的電腦來應付公務所需，自能更得心應手地處理手上的每一項工作。



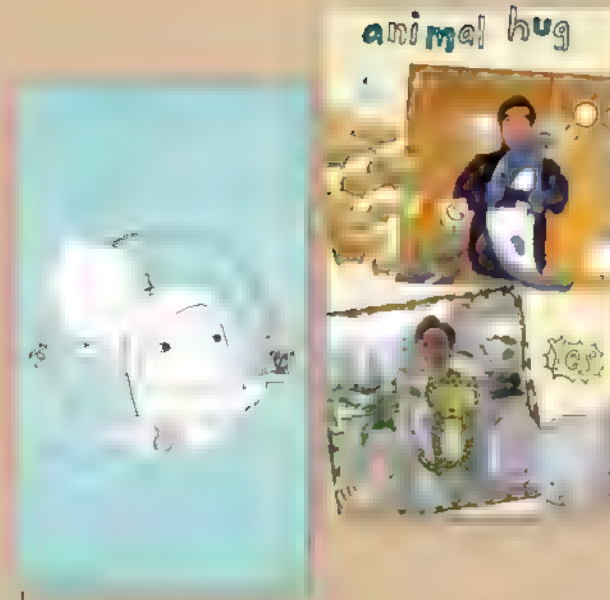
兼具平板及筆電功能的 T100，切換模式相當方便，輕輕一拆就能變成平板，迎合都市人的需要。

ASUS Transformer Book T100

建議零售價（連鍵盤）：
HK$3,998 (64GB)
HK$4,498 (64GB+500GB HDD)

03
Holistic Green
art





抱抱動物 app 名為 "photo hugs"，iTunes 免費下載，目前只支援 iPhone 手機。

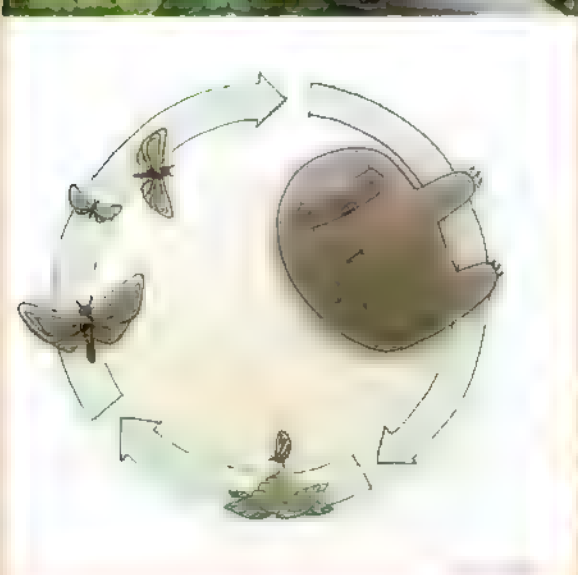


侏儒三趾樹懶

生活在巴拿馬小島上，是體形最細小和行動最慢的樹懶，皮特別堅韌，有很強的回復能力，但為了避過敵人的發現，牠們總躲在樹上靜止不動。唯有每星期排便時才爬到地面，目的是以糞便為飛蛾提供產卵的地方，方便飛蛾長成後飛回樹懶的毛髮中生活。樹懶為飛蛾提供安全生活環境，飛蛾亦能增加樹懶身上的氮，幫助藻類在樹懶的毛髮上生長提供營養，互助互利。









動物合照
Nice to Meet You

「香港人大多只關心身邊動物，特別愛貓狗，瀕危動物始終太遙遠，即使看到其他國家關於動物權益的報導，也沒有太大感覺。因此希望拉近這些動物和我們的距離，先認識，再深入了解。」這便是 Aimee 和子儀設計出 "photo hugs" 的主要目的。

兩人眼見許多朋友上載寵物合照到社交網站，於是想到把動物插畫變成相片裡的 sticker，附上動物簡介的連結，讓更多人認識牠們。子儀說：「一直畫動物插畫都抱著這種態度出發，並嘗試在插畫以外，帶來更多關注瀕危動物的行動。手機 app 是其中一個方法，現正計劃做動物陶瓷，像 11 隻一模一樣的武廣牛陶瓷，初看或者感覺不大，但若告訴你眼前就是全球武廣牛的數量，這樣視覺衝擊會很大。」

兩人同時愛留意動物的新聞故事，也搜索世界瀕危動物，Aimee 笑說有些真是冷門得像卡通《寵物小精靈》裡面的動物。

藏羚羊

中國國家一級保護的瀕危動物，生長在高原地方。由於藏羚羊身上的羊絨柔軟細緻，被稱為「軟黃金」，故不斷被捕獵。一件披肩便可使三至五隻藏羚羊被殺害，非法捕獵加上繁殖速度緩慢，使數量在過去二十年下降多於百份之五十。

&dear
facebook：anddear


IN SEARCH OF INCREDIBLE
ASUS 推薦使用 Windows。
ASUS Transformer Book T100
64GB版本(連鍵盤)
建議零售價$3,998
ASUS Transformer Book T100
躍動輕盈 隨手變形
10吋二合一四核心平板電腦
CPU
3.0
11h
快速 USB 3.0 傳
ASUS Hong Kong
即上 Facebook 讚好
「ASUS Hong Kong」專頁
各大電器連鎖店及電腦商場均有代售，歡迎參觀選購
ASUS (香港)查詢電話 : 3582 4738 ASUS (香港)官方網站 : hk.asus.com
Broadway 3144 1889 , Fortress 2555 5788 , Suning 2783 2999
DCone 2904 7228 (深水埗) , DV Club 2838 6077 , E-shop 2388 8399
Super Dragon 2359 3019 , Wise 2398 2626



蘇梅

養生 排毒 旅行

暫別多雨的春天，我來到陽光普照的蘇梅島。
甫到埗，體內的雜質便開始隨汗水流走。
刻意安排的排毒項目，更進一步為腸胃大掃除。
幾天間，前所未有的輕盈感，令人安住在無重的心靈當中。

TEXT & PHOTO • MANLINGSHE.COM
YOGASHE.COM（部分相片由 ABSOLUTE SANCTUARY 及 SIX SENSES 提供）
DESIGN • BILLY
SPECIAL THANKS • 泰國政府旅遊局，曼谷航空

日落時分，面對無際的大海，
安靜地，以舞者式為這天的瑜伽練習作結。

一切，由水療開始

旅程中，我分別體驗了兩所度假村提供的排毒療程，無獨有偶，均以水療為療程揭幕。我首先來到藏在小森林中的 Absolute Sanctuary，這所開業六年的酒店，打正旗號以排毒療程及瑜伽為招徠，當中設有兩個室內瑜伽場地，其中一個可容納 50 人，為全蘇梅島最大。酒店只有 38 間雙人房、一家專門提供健康素食的餐廳 Love Kitchen、一個 20 米長的室外泳池、健身室、休憩室和水療中心。

那天中午到埗卸下行李後，便被安排到水療中心，體驗一小時通淋巴排毒按摩。按摩師首先為我清洗足部，然後讓我躺在按摩床上。當我閉上雙眼，一陣檸檬草的香氣隨即撲鼻而至，繼而是一對溫柔而油潤的手，開始在我的小腿上搓揉，並隨著腿上的經脈以指頭按壓，手法柔順而帶有力度。那雙手，逐漸地隨我的身體脈絡由下而上搓壓，直至我沉沉入睡。醒來後，我帶著完全放鬆的身軀，來到水療中心內的遠紅外線桑拿室，讓熱量傳進身體每一個細胞之中。出一身汗後，人更感煥然一新，準備投入排毒養生的旅程。

尊屬 · 水之元素

Six Senses Samui 是五星級的度假村，位於蘇梅 Bophut 區，坐擁一望無際的大海，視野開闊，風格跟隱密的 Absolute Sanctuary 截然不同。度假村提供一個名為"3-day Vitality Programme"的三天生機療程，當中包括有水療、瑜伽、皮拉提(Pilates)及健康泰菜。在 Six Senses Samui 的幾天裏，最令人印象深刻的，莫過於為我度身訂製的水療體驗。

度假村水療中心設在海邊崖上，甫進大堂在沙發坐下來，海風迎臉送爽，未幾，治療師前來為我填寫一份問卷。根據客人出生日期，治療師會以水、土、風或火為主要元素，再配合個人身體狀況及喜好，製訂出最適合的療程。

我的療程以水為元素，專屬的飲料及香薰油均蘊含清甜的花果精華。呷了口屬水飲料後，一位樣子可愛的按摩師來為我引路，經過一棟棟自成一角的高腳木屋，我來到了崖的盡頭，進入一所享有無敵海景，同時私隱度極高的水療屋。按摩師透露，這棟水療屋景致最佳，令人受寵若驚。經過了約一小時半的香薰油按摩，全身上下鬆軟舒適，同時滲透花果香味。然後，按摩師讓我坐起來進行最後半小時的肩頸按摩，無際的湛藍大海此時映入眼簾，那一刻，我莫名地感動起來，幸福非必然，卻在當下擁抱了。









1. Absolute Sanctuary 四周被森林包圍，自成一格。
2. 設計極富摩洛哥建築特色。
3. 每次按摩前，均會先清洗雙腳。



3







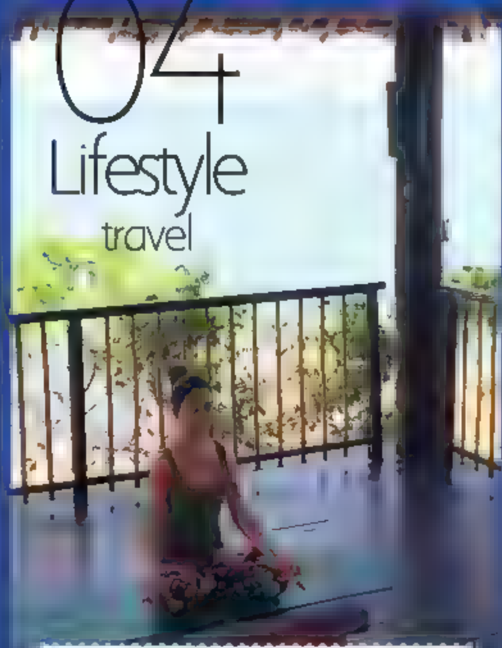
4. Six Senses Samui 的獨立別墅，隱密度高，當中九成附設私人泳池。
5. Six Senses Samui 泳池面對著曾舉行 Full Moon Party 的小島 Koh Phangan。
6. 水療屋部分均坐擁無敵海景。



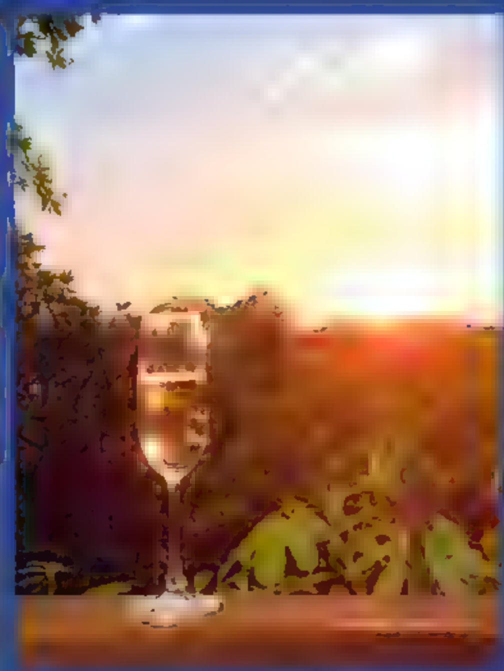
沒有負擔的自由

很多時候，吃，是一種負擔。

大部分都市人，其實都吃得過分溫飽，往往對腸胃做成不必要的負擔，加上接二連三的聚會，令人不得以一次一次地吃多了，而生活的壓力，又同時使人不自覺地以雜食減壓。好了，去一趟旅行舒壓，處處的地道美食，更令饞嘴的人瘋狂吃喝。環境的影響，迫得我們不由自主地吃，好像被下了咒語一般，[illegible]想起，宮崎駿動畫《千與千尋》[illegible]



Six Senses Samui 開揚的木陽台，非常適合靜心。





早上，可到人跡罕至的私人海灘，面對無際海洋練習瑜伽。


均勻又入味
雞粉點同我比？
史雲生
史雲生
SWANSON
調味雞汁
醃肉炒餸
均勻入味
梅菜蒸豬肉
材料：
史雲生調味雞汁 1½茶匙 蔥粒 少許
半肥瘦免治豬肉 300克 生粉 2茶匙
甜梅菜(洗淨，浸15分鐘及切碎) 80克 水 2湯匙
做法：
1) 免治豬肉用醃料拌勻，攪至有黏性。
2) 下梅菜粒拌勻，鋪於一深碟內，隔水蒸10-12分鐘至熟，撒上蔥粒即成。

浣腸水療，比想象中舒適

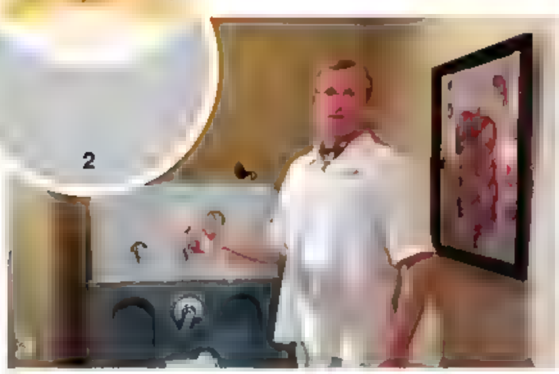
　　浣腸，其實即是清洗腸道。我們每天洗澡，去除身軀污垢，卻沒有想過，身體裏所聚積的垃圾更多更需要定期大掃除。古人有所謂春秋斷食，目的是讓腸道休息，不用花力氣去消化新進食的食物，才有個機會能消化積存的殘餘物。須知道，我們的腸長約 12 米，迂迴曲折，很多時食物殘渣聚積在轉彎位置，難以排走，因而有浣腸的需要，而於浣腸前，亦最好進行起碼半天斷食。感到餓時，可飲用排毒果汁。Absolute Sanctuary 提供的果汁共有十款，全用新鮮蔬菜和生果攪拌，再加入含纖維極高的車前子（Psyllium）和從火山爆發所產生的食用火山泥（Bentonite），具清潔腸道功能。

　　那天中午，與駐場醫生 Dr. William 會面後，確定適合進行浣腸，同時了解整個過程後，我便隨治療師進入浣腸室。整個過程，我只需要安躺在浣腸機上，先後讓暖水、有機咖啡和低酒精濃度蘋果酒經如飲管般粗的管道流入大腸，期間有一些絞肚感，治療師在旁為我按摩肚皮以作紓緩，並提點我每隔約 10 分鐘便用力釋放身內廢物。不經不覺，約 45 分鐘後，浣腸完畢，感覺頗輕鬆的，起來時更即時發現小肚腩不見了。



1. 排毒療程首天，需先接受簡單身體檢查及填妥一份有關個人身體狀況的問卷。
2. 浣腸期間，治療師會為客人做按摩紓緩絞肚感。
3. 浣腸前，Dr. William 會先為客人作個程序簡介。
4. 歡迎飲品，是清甜的野莓汁。
5. 這裡設有健身室，不時會在此舉辦泰拳班。





2



4

改善飲食習慣才是上策

　　其實，每次浣腸，只能以流水方式沖走腸內 10% 至 15% 廢物，假若平日較少進食富含蛋白質食物，連續浣腸 7 天便可清潔整條大腸。清潔後，也別以為從此又可以大魚大肉，Dr. William 說，浣腸並非最好的洗腸法，平日高纖的飲食習慣才是上策，不建議人們依賴過分浣腸，對於身體健康者，一年最多可進行一次浣腸。



5

定時鍛鍊動作瑜伽

　　當天浣腸後，沒有特別感到餓，反而精神奕奕，喝了一杯排毒青瓜汁後，被準備上瑜伽課。Absolute Sanctuary 每天有四堂瑜伽班，一般而言，上午 2 班分別是初及中級，下午為中級、傍晚是高級，動作和節奏都有所不同。本身為瑜伽導師，在我而言，無論是初、中或高級班，均有所得著，而跟隨任何一位導師，也能從中學習獨有的教學方式及序列。這裡的課堂均有其自家設計的序列，例如以 Yoga Core 為主題的瑜伽班，部分動作糅合了 Pilates 的技巧，更加能夠運動腹部的內部肌肉，其 Detox Yoga 班亦加入了不少創新的扭身動作，以增強排毒效果。

text | Mann@UM photo | LamLam art | J 資料由客戶提供



史雲生 × Kit Mak 家常菜教室

提鮮去草腥 炒出可口西芹雞丁

富貴雞丁



材料：

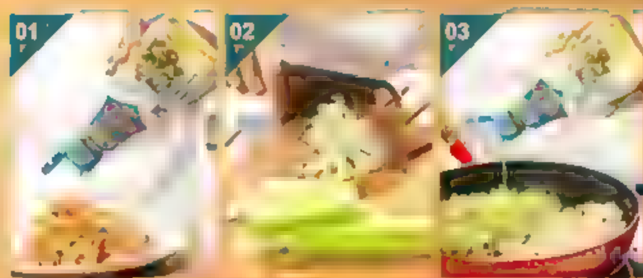
西芹	半棵
香菇	5-6隻
雞胸肉	2塊

醃料：

史雲生調味雞汁	2茶匙
生粉	2茶匙
水	1湯匙

調味：

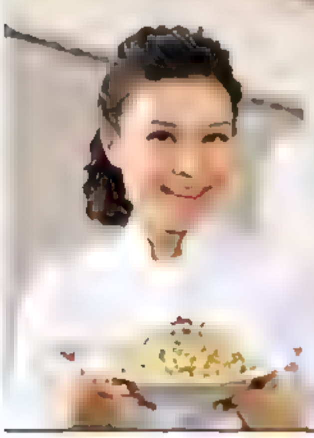
史雲生調味雞汁	1.5茶匙
生粉水	3湯匙
麻油	1湯匙



做法：

01. 雞胸肉切粒，以醃料拌勻。
02. 西芹去衣切粒；香菇浸軟切粒。
03. 燒熱油，將雞粒炒熟，下冬菇粒略炒。最後下西芹粒，以調味炒勻及埋芡，上碟即可。





Kit Mak 小Tips

以史雲生調味雞汁炒菜，不用汆水也可去除草腥味，減省煮食的時間和步驟，蔬菜口感爽脆，同時保留更多營養。醃肉時，使用史雲生調味雞汁，其水狀質地使味道均勻滲入材料，有提鮮之用。無論醃肉炒餸，史雲生調味雞汁都是你的入廚好幫手！





創意輕食

這裡的餐飲實在值得一讚。The Love Kitchen 提供多款自家創製的全素健康輕食，個人最喜歡紫菜卷及冬蔭功湯。前者以紫菜、烤豆腐、甜椒、青瓜等，配上日式味噌醬製成，是非常醒胃的前菜，而冬蔭功湯則以薑取代紅椒，及沒有加入椰奶，味道卻竟然跟傳統的冬蔭功湯差別不大。另外，亦有幾款令人驚訝的菜式，例如餐牌上所謂的「意大利粉」，原來是青瓜絲，雖然吃起來完全跟吃沙律沒有兩樣，但很佩服廚師的心機及創意。



1

天堂美食學堂

嚐過創新的菜式，人在蘇梅，固然也要品味傳統泰菜。為了品嚐及更深入認識泰菜的真味，我參加了 Six Senses Samui 的泰菜烹飪班。當天，酒店特別為我們安排了在一所泳池別墅中上堂，正巧天朗氣清，有幸於海天一色的池邊，獲酒店行政總廚 Alongkorn Seanganant 親自教授，真正置身「美食天堂」之中。傳統上，泰菜以蔬菜及海鮮為主，含肉類菜式佔不足二成。我們當日所製作的四道菜，均為無肉菜式，少油少鹽少糖，並以各類地道香草及薑等作為主要調味料，健康又美味。第一道為柚子沙律，除了柚子外，我們還加入了蘋果、蓮霧、柑等當季生果，總廚說，其實任何生果均可以使用，重點在於沙律汁。原來，泰式沙律的秘密，是魚露及棕櫚糖（椰糖）！主菜方面，我們炮製了泰式辣炒海鮮及薑黃湯煮鱈魚，前者很有中菜感覺，後者鮮味十足。最後的甜品，為鮮椰露配自家製椰子雪糕，消暑一流。



2



3



4

1. The Love Kitchen 的全素壽司卷當中沒有並米飯。
2. 總廚習慣了在每下一款調味料時，先試味。
3. 動作瑜伽後，一身火熱，不妨到來吃碗蕃茄冷湯。
4. 多款排毒汁，包括有紅菜頭汁、青瓜汁和菠菜汁等等，再加一些纖維素攪拌而成。
5. "Dining on the rock" 是當地數一數二的浪漫日落餐廳。



5

健康腸道成就美麗

年齡一向是女人的秘密，數字更是禁忌的話題，她們總是渴望別人以「青春美麗」、「保養得宜」稱讚自己，而「護膚」往往便成為女人的終生美麗任務。別以為靠「敷 mask」就能夠延緩青春的壽命，要擁有美麗，先要擁有健康的腸道才能吸收食物營養，並排出身體有害毒素。雀巢三花高鈣脫脂奶蘊含豐富膳食纖維及鈣質，能有助預防便秘問題及骨質疏鬆，由內到外改善健康，發揮加倍美麗功效。



我們的健美心得……

淨化腸道強心臟

以往由於我經常外出進餐，而且又習慣「多肉少菜」，飲食不均衡以致偶然會遇到排便不順問題。雀巢三花高鈣脫脂奶加入膳食纖維，能夠淨化腸道，排出身體毒素，又能夠增強心臟健康，以高鈣奶脫脂奶作為每天早餐飲品之後，大大改善便秘的問題。



Maggie
客戶服務主任

嫩膚纖體小秘訣



Emily
會計文員

一直以來都注重自己肌膚的質素，不單會到美容院做 facial，更會飲用雀巢三花高鈣脫脂奶，保持體內腸道健康，有助加強新陳代謝，使肌膚保持幼嫩並預防出現細紋及衰老。此外，脫脂奶更不含脂肪，即使我早晚飲用，也能保持苗條的身形。

健骨保持體態美

女性踏入 30 歲後，體內鈣質會急速流失，明白到擁有健康骨骼才能保持優美體態，而女性更應每日從飲食中攝取 1000 毫克鈣質。家人朋友都建議我飲用含豐富鈣質的雀巢三花高鈣脫脂奶，當中的維他命更有助身體吸收鈣質，預防骨質疏鬆及骨折問題。



Rita
品質管理主任

營養素	建議攝取參考值（每天）	雀巢三花高鈣脫脂奶（2 杯）
能量（kcal）	18-29 歲女性：1,900kcal 30-59 歲女性：1,850 kcal 60 歲以上女性：1,700 kcal	300kcal，所含能量與 2 個橙或 1 條香蕉相若，有助控制能量攝取量
鈣	不應少於 1,000mg，分量與 5 磚豆腐（750g）或 6 片芝士（252g）相若	1,000mg，能 100% 滿足身體 1 天所需
膳食纖維	不應少於 25g，建議配搭健康餐單（如：2 碗菜 + 2 個水果 + 2 碗糙米飯 + 1 碗麥片），以滿足每日所需	4.5g，約 1 碗菠菜（180g）的分量



健骨纖體之選

雀巢三花高鈣脫脂奶蘊含多種成分，且選用優質紐西蘭奶粉源製成，能協助女士由內而外展現出健康的美態：

- 含豐富鈣質，有助預防骨質疏鬆
- 加入 FIBERSOL-2 水溶性膳食纖維，有助改善腸道機能
- 0% 脂肪含量，有助保持苗條身形，更有益心臟健康

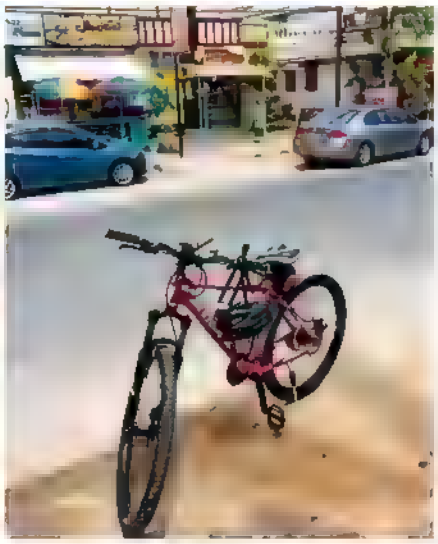




Info

前往： 乘坐曼谷航空直航往返香港和蘇梅。
簽證： 持 BNO 或特區護照均無須簽證。查詢：2527 6481（泰國駐港總領事館）
匯率： 1 港元約兑 4.17 泰銖





閒餘的出汗運動

排毒療程當中，午飯前有一些空閒時間，喜歡戶外活動的話，不妨向酒店租用越野單車，到附近遊覽。在療程的第二天，我們完成了早上瑜伽課後，約九時許，便踏上越野單車啟程。蘇梅島道路設計簡單，只有一條主路，跟著酒店給我們的地圖指示，只花了大約半小時，便到達附近的著名大佛像 Wat Phra Yai，期間不少落斜路段，不太花力氣。跟遊覽香港的天壇大佛一樣，來到 Wat Phra Yai，也要走一條約百級的樓梯，加上炎熱的天氣，這一行，可說是幾天以來最出汗的活動。回程時，有一段 1.5 公里的上斜路，已經大汗淋漓的我們，一口氣直踩而上，那一刻相信大家只有一個共同目標，「返酒店沖涼」！

幾天的蘇梅之旅，排了不少汗水，亦為身體做了大掃除，希望，重返大都會，能夠繼續保持健康的身心。Ⓟ



Absolute Sanctuary 排毒療程時間表

所有排毒療程的活動大致相同，但洗腸通常以七日至十日為主，過後無須再洗，而瑜伽次數，亦可因應個人情況而增多減少，按摩則每天可以做。以下一天時間表以作參考：

7:00am	飲用排毒汁
8:30am	瑜伽班
10:00am	與自然療法顧問見面
11:00am	洗腸
12:30pm	排毒按摩
1:30pm	飲用排毒汁
3.30pm	飲用蔬菜汁
4:30pm 或 6:00pm	瑜伽班

地址： 88 Moo.5, Cheongmon, Tambol Bophut, Amphur Koh Samui, Suratthani84320
網址： www.absolutesanctuary.com



排毒療程：3-day Vitality Programme

療程為期 3 天，備有專人跟進參加者身體情況及提供意見。每天內容大概如下

早上： 身體評估，瑜伽及冥想班。
下午： Pilates 班，兩小時排毒按摩療程。
飲食： 健康及營養均衡的泰菜，配合鮮榨果汁。

地址： 9/10 Moo5, Baan Plai Laem, Bophut, Koh Samui, Suratthani84320
網址： www.sixsenses.com/samui；$624


DARLIE
抵禦連串口腔問題
三重強健琺瑯質
防禦
強化
鎖定
變形金剛：殲滅世紀
立即撲飛 投入全球《變形金剛》熱潮！
6月26日 全城備戰
即抽即獎
《變形金剛：殲滅世紀》電影門票
DARLIE
Double Action
Enamel Protect
DARLIE
Double Action

杭城**舊味**

香港人對上海菜、四川菜毫不陌生，不過近年在江南崛起的杭州菜也不遜色，成為新八大菜系之一。據聞杭州菜共有500多款，由於地理環境優越，無論山上、地下、海中，皆蘊藏大量食材資源，具有手工精細，清鮮爽嫩的特點，由街頭平民小菜走到能上大場面的別致路線，皆能雅俗共賞，宋代詩人蘇東坡就曾說過「天下酒宴之盛，未有如杭城也」，飲食世界博大精深，偶爾也該為味蕾尋找不同的新鮮感。

TEXT · MICHELLE PHOTO · FRANKY DESIGN · BLUE

新舊交替

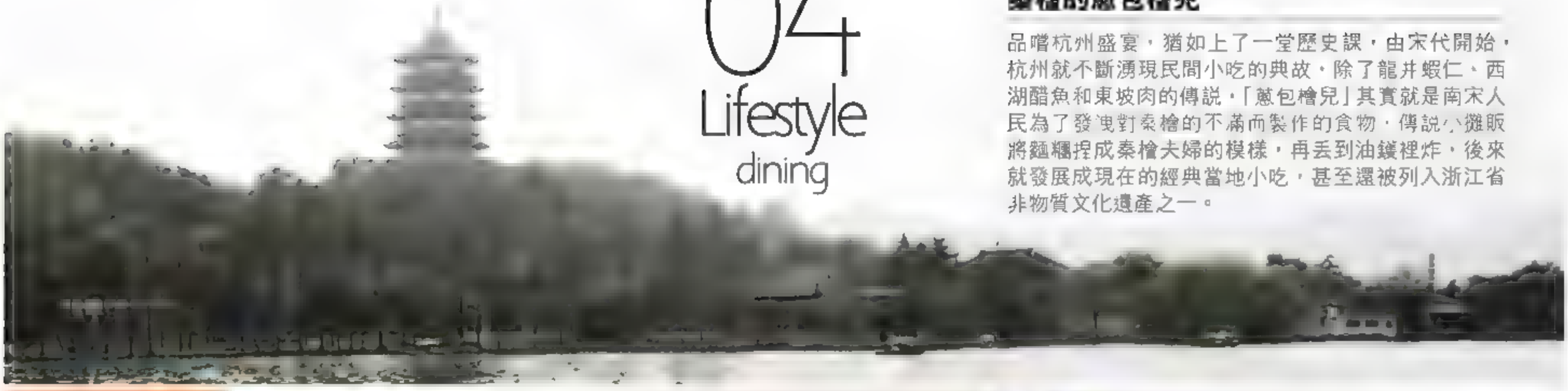
中國菜餚流派眾多，當中川、粵、蘇、魯、閩、浙、湘、徽菜並列為「八大菜系」。至於「新八大菜系」，則是於中國美食節評選出來的新興派系，有甘肅的敦煌菜、吉林的吉菜、杭州的杭菜、瀋陽的遼菜、西安的秦菜、上海的滬菜、寧波的寧波菜及山西的晉菜。每個菜系的特色或多或少能反映出當地歷史與烹飪文化。



面疙瘩焗蟹 $538
面疙瘩是以往人們的生活水準不高，只能以鹹菜等下價食材煮成的一餐家常飯，這道以膏蟹和蜆肉熬製的菜式當然矜貴得多，加上煮至軟腍的南瓜，清淡中帶鮮味，營養豐富。




CHEESE TRIO THICK TOAST
三重芝士
厚多士茶餐
英國進口
優質芝士
三重芝士火腿厚多・配飲品
鬆脆厚多士遇上濃郁三重芝士，口感豐富，「芝」味不同凡響！
Café de Coral 大家樂



04
Lifestyle
dining

秦檜的蔥包檜兒

品嚐杭州盛宴，猶如上了一堂歷史課，由宋代開始，杭州就不斷湧現民間小吃的典故，除了龍井蝦仁、西湖醋魚和東坡肉的傳說，「蔥包檜兒」其實就是南宋人民為了發洩對秦檜的不滿而製作的食物，傳說小攤販將麵糰捏成秦檜夫婦的模樣，再丟到油鑊裡炸，後來就發展成現在的經典當地小吃，甚至還被列入浙江省非物質文化遺產之一。



紅梅含瑞 $98
寧波大米以水磨方式磨成粉，釀入紅棗內，表面淋上桂花糖水，味道香甜，當前菜或甜品皆宜，養生之選。

西湖蓮花糯米藕 $88
食材來自「出於淤泥而不染」的西湖蓮花，是非常花工夫的一道手工菜，煮足十一個小時，師傅表示長時間的烹煮才能將糯米和蓮藕煮得鬆化入味，香氣濃郁，清新滋味。




1


2


3

1. 玫瑰山藥糕 $68
傳統的杭州甜點多用糯米粉製成，大廚以較健康的寧波糕粉代替，再以新鮮淮山混合寧安合桃蓉，加入乾玫瑰花瓣，口感綿密，更有補氣補血的功效。

2. 張生記招牌老鴨煲 $600
張生記是杭州的老字號食府，一天可賣出六百多煲老鴨煲，曾被選為「杭州市民最喜愛的十佳精品杭幫菜之一」。選用成年老鴨、筍乾、上等金華火腿等，用砂鍋文火煨燉四個小時以上，極具滋補作用，配合爽脆鮮甜的筍乾及上等金華火腿，有助提升燉湯的鮮味，湯汁芳香撲鼻，濃而不膩，老鴨酥而不爛，濃滑醇香。

3. 杭州蔥包燴 $68
春卷多用煎炸方式製成，蔥包燴則把烤熟的油炸檜連同蔥段捲入春餅裡，再用鐵板壓烤，烤到表皮呈金黃色，因此不會有太厚重的油膩感，拌著甜麵醬同吃，充滿街頭風味，是杭州的漢族傳統小吃。



花海偉
張生記行政總廚

從事烹飪事業二十多年，擅長研發新菜式，以中式煮法處理西式食材，精通於杭幫菜、上海本幫菜和淮揚菜。

帝苑軒
地址： 尖沙咀東部麼地道 69 號
帝苑酒店 B2 層
查詢： 2724 2666





雙眼日間勞損　一夜修護

夜間是護眼最好時機，不妨每晚做多1步：睡前一滴樂敦養潤水，以多種珍貴養潤成分，藉睡眠時眼球活動，修復眼角膜細胞，促進新陳代謝，高效舒緩日間因使用電腦、智能手機或佩戴隱形眼鏡引致的眼睛疲勞，同時改善視力模糊。每天醒來，雙眼自然更滋潤舒適！

93%*受訪眼科醫生推薦所選成分

www.rohto.com.hk

ROHTO
樂敦製藥



GLOBAL GOURMET

Food Hugger 剩食救星



大家從小就被灌輸多吃蔬果的飲食法則，但如何正確保鮮卻是一大學問。針對剩餘食材的保存問題，大多人都會選擇用完即棄的保鮮膜或膠袋，未免有點浪費，Michelle Ivankovic 和 Adrienne McNicholas 二人都喜愛下廚，經常遇上食材只用上一半的情況，於是設計出 Food Hugger，產品以彈性物料製造，猶如吸盤般將食材的切面緊緊覆蓋，不用再擔心蔬果因流失水分乾枯萎縮，也能循環再用。

TEXT · MICHELLE PHOTO · 網上圖片 DESIGN · MAVIS

網址：http://foodhuggers.com





Delightful Weekend

全新 健體度假之旅

經歷一星期的忙碌工作，香港人最愛在周末出外走走，為自己充充電、打打氣。假若在休閒的周末，可以一次體驗短途旅行、美食、運動的樂趣，實在為人生一大樂事。在澳門喜來登金沙城中心酒店，大家將可以感受前所未有的假日心情，酒店推出「活力運動在澳門喜來登」健體旅程計劃，把健體概念注入在度假旅程之中，令都市一族輕鬆享受假期之餘，亦能保持健康體魄，倍感精力充沛。

TEXT · IVY & SORA DESIGN · MAN @POP（廣告）

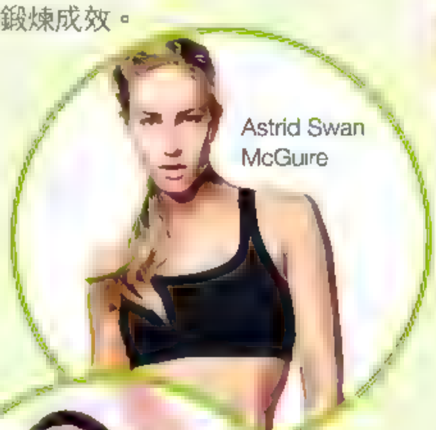
星級導師 精心設計

澳門喜來登酒店不僅邀請多位星級健身導師一起進行健體工作坊，環節更經精心設計，糅合了每位導師獨特的瑜伽技巧或健身的專業理念，希望能讓賓客及參加者建立健美身體的正面態度，增強鍛煉成效。

2014 年 6 月 7 日

健美新體驗

Astrid Swan McGuire－美國洛杉磯著名私人健身教練，她的學生包括當紅的荷李活明星。於暢銷報紙雜誌如"Cosmopolitan"、"Self"、"Shape"、"Glamour"、"Details"、"Seventeen"、及"Hollywood Reporter"中亦能找到Astrid的身影。6月7日的健身工作坊中，Astrid將分享強身健體及均衡營養的概念，以及兩組針對身體不同部位的健身運動，並即場烹調健康食品。參加者亦可享用健康午餐及晚餐。



Astrid Swan McGuire

2014 年 6 月 14 日

認識瑜伽及養生方法

黃佩霞－Pure Yoga 創辦人兼香港資深星級瑜伽導師，於 6 月 14 日的健身工作坊中，早上由黃佩霞教授及講解不同瑜伽姿勢的益處，並分享其飲食和營養心得。下午則可享受 Ayurveda 療程，並品嚐美味健康的「點亮餐盤」午餐及晚餐。



黃佩霞

2014 年 6 月 21 日

健體概念、茹素健康生活法及如何保持快樂及完美線條

Ella Magers－被美國"Shape Magazine"評選為2014年度美國首50位超人氣女健身教練之一。由Ella講解健體定義，分享設計個人健身計劃及茹素心得，並會教授健身運動及分享健康餐單。參加者亦可享用健康午餐及晚餐。

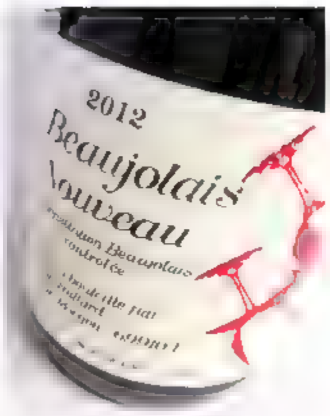


Ella Magers



為配合健體工作坊，澳門喜來登酒店內的「盛宴」餐廳、酒店大堂「喜柏」酒廊及池畔咖啡廳均提供「點亮餐盤」餐單，以健康豐富的夏日菜式讓賓客攝取均衡營養。

由即日起至 6 月 21 日，只需每位優惠價港幣 1,920 元起，便可預訂澳門喜來登酒店「活力運動在澳門喜來登」健體旅程酒店套票，包括金光飛航往來澳門及香港單程船票一張，參加一整天「活力運動在澳門喜來登」健體工作坊，入住澳門喜來登酒店的豪華雙人特大床客房或雙床客房一晚，以及享用「點亮餐盤」午餐及晚餐。



Favorite Wine

Rebecca 直言沒有一款最鍾愛的葡萄酒，不過去年有一款葡萄酒令她印象最深刻。

Jean Foillard Beaujolais wines

選用的葡萄來自法國 Beaujolais Nouveau 的葡萄園，專盛產加美葡萄(Gamay grape)，是紅葡萄品種 Pinot Noir 與白葡萄品種 Gouais Blanc 的後代。製出來的葡萄酒質感千骨，帶有黑莓、黑醋栗、茴香、香草等味道，果味濃郁，具有密度，最後帶出淡淡煙草香氣。

2002 Rose Champagne

Rose Champagne 是以紅葡萄和白葡萄酒混釀而成的香檳，呈現出漂亮的粉紅色，琥珀色中帶桃紅，氣泡細緻，獨特迷人，大概沒有一位女士能夠抗拒當中果味強烈的香氣。



Rebecca Leung

葡萄酒導師、評審

持 WSET 第四級文憑、WSET 內部評核員及認可導師。西班牙葡萄酒學院導師。經常遊走世界各地，並於品酒雜誌《Wine is Beautiful 醉美麗》、《信報》《經濟日報》等分享經歷，亦為新城數碼財經台、信報網上品酒節目等主持。

酒的**身教**

近年盛行慢食，Rebecca 當初就是為了慢嚥細嚼，才拿起酒杯：「香港生活節奏急速，我卻相反，喜歡享受美食的過程，如果可配襯葡萄酒一起品嚐，速度剛剛好。」自此她更成為葡萄酒導師。

TEXT．MICHELLE PHOTO．WAI LOCATION．RACKS MDB BILLIARDS DESIGN．BLUE





Mac Forbes wines, Yarra Valley, Australia

Yarra Valley 是澳洲其中一個最古老和最有名的葡萄酒產區，釀酒師傾向以較自然的方式製酒，包括不補充營養或酵母菌，及避免添加任何酸度，回歸基本的作法。大部分 Mac Forbes 的葡萄酒都呈現一種圓潤質感，口感純正，帶有微辣與鹽味，精緻細膩。

教人者教己

成為 tutor 後，Rebecca 對品酒世界愈趨投入：「每次上課，都可從學生中學到更多，即使他們的品酒知識未必及我，但提出的問題很多都值得我反思，甚至沒有想過。」

中西文化不同，Rebecca 就曾因香港沒有黑加倫子，只好要求學生買利賓納感受近似的味道。Rebecca 認為品酒最重要的是有能力將酒的味道表達出來：「你形容成『神之水滴』，但沒人明白也是白費，曾有學員形容某葡萄酒的味道為『今早乘坐的第一班城巴』，原來他是描述那股霉味。」

一分鐘定勝負

經驗以外，品酒也講天分，要成為評審兩者缺一不可，不過 Rebecca 更著重品評的穩定性：「例如試十支葡萄酒，其中三支是一樣的，若評核員能打出接近的分數，證明品酒功力深厚，才夠說服力。」

Rebecca 每年參加外國多個葡萄酒比賽，又曾考察外地酒莊，對全世界不同酒類的風格都有一定認識，但她坦言出任評審不輕易：「一個早上起碼為 80 支葡萄酒評分，時間倉卒，一分鐘內要細心品嚐，寫下評語，還要跟其他評委交流意見。要在短時間內決定那款酒的命運，都花了一段時間適應。」


參加 facebook 遊戲
YOU·C1000
贏取豐富獎品
三獎 2 名：
型格摺合式單車
優異獎 50 名：
運動服裝 $100 現金券
參加方法：
1. 購買任何 YOU·C1000 產品
2. 影低你最需要 YOU·C1000 嚟補充活力嘅 moment
3. 上載相片及收錄到 https://apps.facebook.com/kadogame
4. 簡單描述相片情景
5. 完成！
詳情請參閱
主辦機構：企豪發展有限公司
活動查詢熱線： 2543 9250
https://apps.facebook.com/kadogame
蔡曉慧
三屆奧運
香港游泳代表
「每枝 YOU · C1000 含有豐富維他命 C，補充我每天身體所需。」
夏日優惠
6 樽裝：$31.8（百佳超級市場有售）
3 樽裝：$15.9（惠康超級市場有售）
優惠期至 6 月 12 日
75 折
平均
$5.3 / 樽
YOU·C1000
Vitamin
Orange
Vitamin
Lemon
香橙口味
檸檬口味



從網上串流 知音樂喜好

最高播放率歌手

2. 周杰倫
3. Katy Perry
4. Tay
5. 五

最受歡迎單曲

Give Me a Reason
"Timber"
Passenger – "Let Her Go"
Daft Punk – "Get Lucky-Radio Edit"

小時內播放率最高的單曲

Katy Perry – "Dark Horse"

最受歡迎的音樂風格

1. 流行曲

聽歌的形式在這數十年間的變化非常大，從以前的黑膠碟、卡式帶、CD、MD、MP3，到大家現在都習慣在 YouTube 聽歌。但網上聽歌一來要串流，二來本地已經沒有無限 plan，如此 click 歌「食數據甚深」，因此大家最近開始倚靠一些線上音樂播放程式，將歌曲放上私人雲端。而透過這些網上串流平台的數據統計，甚至可得知香港樂迷的喜好。

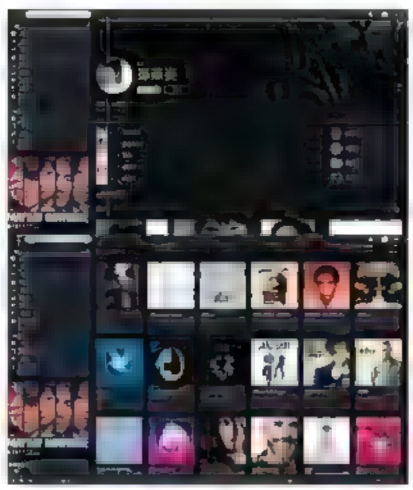
TEXT · RINGO DESIGN · MAVIS

締造 100 播放列表

Spotify 是近年冒起得最快的一個串流音樂播放軟件，除了因為免費，更因為他收藏的曲目對準了香港樂迷的口味。短短一年的時間，Spotify 香港用戶已經創立了超過 100 萬個播放列表，而且透過與 facebook 等社交網絡的連結，用戶更不斷與朋友分享音樂，令 Spotify 的用戶在短時間內不斷增加。

統計本地樂迷喜好

最近 Spotify 為本地的用戶作了一個統計，從大家的使用數據得知大家喜歡的音樂。一如所料，使用這類型免費串流音樂服務的主要為 18 至 34 歲的熟悉科技的千禧世代，而他們喜歡的音樂風格分別是流行曲、粵語流行曲及節奏藍調；陳奕迅的《任我行》成為去年播放率最高的單曲，而 P!nk 的 "Just Give Me a Reason" 及 Pitbull 的 "Timber" 分別佔第二及第三位。這種網上串流音樂平台的統計成為了音樂潮流的指標，看來比過時的金曲頒獎禮更具説服力。



Spotify 已經於 55 個市場推出，網上共有超過 2,000 萬首樂曲，自 2013 年 Spotify 於本港推出至今短短一年內，已建立超過 130 萬個播放列表，可見用戶使用的頻繁。最近 Spotify 轉換了新界面，令分類更清晰，使用更方便快捷。



Spotify 現已成為歐洲各唱片公司（IFPI, 2011）的第二大數碼音樂收入來源，以及全球最大規模及最成功之同類型音樂串流服務。



"Thank You x 10 Million"

Spotify 今音樂串流服務於全球 56 個市場內的付費用戶人數已達 1,000 萬，活躍用戶人數更突破 4,000 萬。Spotify 為慶祝此項重要里程碑，特意準備了一個 "Thank You x 10 Million" 的播放清單，與各位 Spotify 支持者分享這個重要時刻。


意大利 樂家 橄欖油
COLAVITA
COLAVITA OLIVE OIL
COLAVITA EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
樂家2014世界足球狂熱
由即日起至2014年7月31日期間，凡單次購買¹任何意大利樂家TM橄欖油產品滿HK$100，即有機會贏取全球限量的樂家2014世界足球特別紀念版特純橄欖油750ml乙份(價值$144.9)。
贏取
活動詳情: 由5月31日至7月31日，連續2個月每日以先到先得形式送出5份，共310份，送完即止。得獎者會在1星期內接獲通知領獎。
參加辦法： 收據正本或副本²連同姓名、聯絡電郵或電話，
-郵寄至:香港柴灣利眾街20號柴灣中心工業大廈21樓A室，或
-電郵至: colavita@easternzone.hk
請註明“樂家2014世界足球狂熱”
#1）不包括力馬行直銷 #2）如參加時提供收據副本，換領獎品時須出示收據正本
如有任何爭議，億中洋行保留最終決定權。
產品查詢: 2898 8632 指定超級市場及百貨公司有售



04
Lifestyle
get move

Outdoor Workout

豁出去運動

在健身室做 gym 無甚不好，器材齊備，配套充足，但也因為太好，空調都令你舒服得差點想躺著不動，而且一星期五天都已經被困 office，難道做運動也要在室內進行？近年不少健身中心也推舉 "Outdoor Workout" 的戶外運動教程，就連今年回歸香港發展的歌手 Regen 也是熱衷子分子。做運動，還是跟陽光玩遊戲最開心！

TEXT · RINGO　PHOTO · FRANKY　DESIGN · ALICE
SPECIAL THANKS · MY FITNESS

Regen 稱：「[illegible]我最[illegible] hip hop [illegible] jazz，都經常有一些 holding 的動作，core 對 holding 尤其重要，因此進行 outdoor workout 的其中一個主要[illegible]，就是要強化自己這方面的能力，持之以恆，更可擁有性感的人魚線呢！」

身體的核心

做運動以至日常生活主要都是靠四肢活動，但其實力量是始於身體軀幹（torso）的中心：脊柱（pillar），而要強化脊柱力量（pillar strength），就要鍛鍊一群軀幹內部肌肉：核心肌群（core muscles）。身體的核心肌群主要分為兩部分，第一部分是以腹橫肌為主的肌群，俗稱 "core 1"，第二部分是肩及髖關節，俗稱 "core 2"。一個人的核心如果鬆軟無力，會讓脊柱失去力量，就像一幢地基打得不好的大樓，很容易倒塌。


TREE TOP
送您
xǐ yàn
囍宴
廚・坊
私房料理
總值超過
$ 44,000
日期：2014年8月9日
時間：7:00 - 10:00 pm
私房料理菜單將由囍宴 廚・坊總廚琦師傅設計及主理
星級名廚Jacky Yu顧問監製
以Tree Top產品炮製五道特色菜式及三道囍宴推介菜式
100% Apple Juice
「囍宴 廚・坊」總廚 伍嘉琦 琦師傅
「囍宴」始創人及星級名廚 余健志 Jacky Yu
於2014年5月23日至7月11日購買任何Tree Top產品滿$30或以上(以單一發票計算)，即有機會贏取2名私房料理名額 (共25份)。參加方法為憑單一收據，以手機短訊發送「姓名*身份證號碼首4位數字*收據號碼」到 9176 9565 即可。
*條款及細則
1.參加次數不限，惟每張收據只可登記一次。
2 登記後請保留所有完整收據正本作領獎之用。
3 抽獎結果將刊登於2014年7月25日之星島日報及英文虎報。
4 如有任何爭議，愼昌有限公司擁有最終決定權。
5.活動及獎品詳情，請致電熱線查詢：2262 1527
推廣生意的競賽牌照號碼：43220
請即登入Tree Top facebook
了解更多產品及抽獎活動詳情

Outdoor Exercise

不要看輕這些基本的 outdoor exercise，每組即使只做一分鐘，不消一會便會滿頭大汗。不過只要持之以恆，只需一至兩星期心肺功能和肌肉力量便會大增。



引體上升

趕走 byebye 肉，女生必做。



掌上壓

訓練手臂力量和 core 肌肉。



TRX

利用空中懸吊的繩子做出不同動作，可訓練全身體不同肌肉部位，透過減少支撐點來進行深層的肌肉訓練。

跳舞先要練體能

Regen 2011 年暫別樂壇前往澳洲遊學，後來專程到日本學舞，期間除了學習更多高難度技巧，更發現自己跟日本 dancer 的體能有很大差距：「第一次跟他們上堂，我連黃膽水也幾乎嘔出來！」Regen 明白要跳好舞，先要提升體能。

去年 Regen 找來健身教練進行特訓，教練 Ivan 安排了一系列的運動，而且都在戶外進行。近年大家興起 "step outside" 運動概念，既可以出外走走，好天時「跟陽光玩遊戲」，汗水的分泌更多，對修身亦事半功倍。

修線條瘦得好看

身為圈中人，Regen 不怕在戶外運動被人騷擾：「做運動本來就是有益身心的事，加上我以前也有跳街舞，由朝跳到晚。我很愛這類 outdoor exercise，香港人去玩一般都是唱 K 飲酒，其實如果約一班朋友一起進行 outdoor exercise，透過運動聚首消閒，那種運動後的快樂非唱 K 飲酒所能媲美。

經過約半年 outdoor workout，Regen 除增強體能和肌肉，也達成修身目標。「這段時間瘦了十多磅，其實瘦身方法很多，減肥餐單以至節食都可以，但我覺得跟運動帶出的效果有所不同，線條會修得更好看，而且持續不懈地運動，令自己的毅力和意志也增加不少。」Regen 現時每星期更額外跑 50 公里以上，年中更會參加台灣的半馬。



戰繩 (Battle Rope)

預備一條至少 15 公尺的粗繩子，兩手各握一端，進行不間斷的各種動作，它能訓練核心、身體協調性以及心肺能力。

跳欄

增強大腿後側肌肉群的力量，訓練「彈跳」時各肌肉的協調能力。




全程直播64場
世盃精彩賽事
*現場免費提供小食及即磨咖啡
數量有限，送完即止。
citywalk
荃新天地
SPORT VIVA
Ngua
Never Give Up Association
永不放棄同學會
Ngui
Never Give Up Junior
永不放棄同學仔
永不放棄 夢想起飛
荃城「足」動 GoGoGoal!
黃子華
12/6
10:30pm-11:30pm
荃城「足」動
世盃揭幕戰
citywalk
太極
13/7
10:30pm-11:30pm
荃城「足」動
世盃決戰夜
嘉賓：太極．麥潤壽
citywalk 高層地下中庭
鄭俊弘
陳明恩
31/8
2:30pm-3:30pm
荃城「足」動
GoGoGoal! 閉幕禮
citywalk
C AllStar
20/7
星期日
2:30pm-3:30pm
citywalk x 麥Sir
〈永不放棄同學會〉同樂日
citywalk 高層地下中庭
糖妹
27/7
星期日
2:30pm-3:30pm
citywalk x 麥Sir
〈永不放棄同學仔〉畢業大匯演
citywalk 高層地下中庭
小寶
翟威廉
6/7
2:30pm-3:30pm
荃城「足」動
森巴狂舞吧！
citywalk 2 高層地下中庭
麥潤壽
3/8
星期日
2:30pm-3:30pm
citywalk x 麥Sir
〈永不放棄同學會〉畢業大匯演
citywalk 高層地下中庭
17/8
星期日
2:30pm-3:30pm
Acappella
唱和體育精神
citywalk 2 高層地下中庭
10/8
2:30pm-3:30pm
荃城運動狂熱日
citywalk 2 高層地下中庭
陳展鵬
劉浩龍
顧客服務熱線：3926 5708 / 2614 3887
www.citywalk.com.hk
www.facebook.com/citywalk.hk
weibo.com/citywalkhk
信和集團
Sino Group
市區重建局
URBAN RENEWAL AUTHORITY

HAPPY PAPA'S DAY

Time For Love



Stay With Him

每晚七時正，女孩都走到露台等待那熟悉的身影，目標人物一出現，她連忙揮手，興奮雀躍的大喊：「爸爸！」，直至對方抬頭回應才方休。周末早上未到九時，女孩又滿心歡喜的走到父親床邊，嚷著要去東往西，那顆興奮心情比得到任何一件玩具、零食都來得高漲，這是我們懷念的童年。

翻開報章，偶然看到關於父愛的動人故事，當中總離不開「陪伴」，今天我們未必再事事需要父親陪伴左右，可是父親卻懷著我們昔日的心情，默默地靜待我們，不妨趁著父親節與他把酒共聚吧！

TEXT · TIFFANY & SORA PHOTO · 網上圖片 DESIGN · CARMAN & W



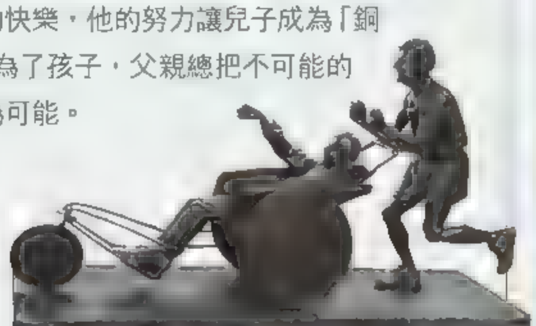
理肝健
健康生活
從護肝開始
5大盾牌功效
護肝
提升免疫力
改善肝功能指數
舒解身體疲倦
強化肝臟功能
避免毒素積存
成份天然
無西藥成份
無副作用
日本製造
升級配方
大和蜆貝
理肝健
LiverSpotless
大和蜆貝理肝健
科研成果、安全可靠
優質生活
RS Lifestyle
watsons
APITA
YUE HWA
ÆON
康怡店
屯門店
及指定藥房有售
如欲了解更多產品資訊，請瀏覽 www.rs-lifestyle.com 產品諮詢熱線: +852 2620 6626

HAPPY PAPA'S DAY

Who Always Behind

有說第一個父親節的發起人是一位美國女性—Mrs. Dodd, Sonora Louise Smart Dodd，她母親早逝，父親 Mr. William Smart 於鄉村勞苦工作，將 6 名子女撫養成人，晚年卻因積勞成病辭世，為了向所有偉大父親致敬，Mrs. Dodd 努力推動父親節。的確，為了養育孩子，父親默默堅持，另一位美國父親 Dick 多年來堅持守護在兒子 Rick 背後，讓他殘疾的身體得到心靈富足。

在美國波士頓馬拉松的起點，有一尊父子銅像，父親推著兒子在奔跑，那父親就是 Dick。兒子 Rick 出世時因為臍帶繞頸導致大腦缺氧受損，終身癱瘓，只能用頭部控制電腦與外界溝通，Dick 堅持讓孩子接受正常教育。一次 Rick 學校舉辦一場慈善跑，他渴望參加比賽為慈善出一份力，當時 Dick 已年屆 40，從沒有跑步訓練，看到孩子興奮的表情，決心與他組成 Team Hoyt，推著 Rick 比賽，體會了跑步的感覺，Rick 終於笑了，感到自己像正常人一樣，令 Dick 感動不已，決定帶著兒子參加大大小小的馬拉松，一跑便跑了 30 年，他的腳就是兒子的腳，他用汗水換來兒子的快樂，他的努力讓兒子成為「鋼人」。為了孩子，父親總把不可能的事變為可能。







創意攝影 智能感應

擁有全球首款 Duo 雙鏡相機的 HTC One (M8)，結合 HTC UltraPixel ™相機及 Full HD 1080p 高清拍攝及多款創意特效，支援多段 FDD 及 TD-LTE 制式 LTE 頻譜與 Motion Launch ™智能啟動，讓爸爸感受一個嶄新的手機體驗。



優質皮革 型格實用

以優質全粒面皮革製造的 Incase 保護套，具備 iPhone 專用的防滑間隔，能保護手機免被刮花，並配備 3 個卡位，實用與型格兼備，是送給擁有 iPhone 的爸爸不二之選。



極速上網 優質影像

能夠支援 4G LTE 的 ASUS 平板手機 Fonepad 7 LTE 僅重 333g，配合 7" HD 超廣角 IPS 面板，影像清晰銳利，體驗極速流動上網及多工極致效能，讓爸爸提高工作效率，感受更方便快捷的生活。



極致細膩 逼真影像

擁有先進 1,600 萬像素影像感應器及 Venus 影像處理器的 Panasonic LUMIX G 數碼換鏡相機 DMC-GX7，即使身處極昏暗環境下，仍能精準對焦並拍攝出逼真的相片，讓爸爸紀錄更多生活的精彩時刻。

視聽享受 兩者兼具

Sony Xperia ™ Z2 配備 5.2" 全高清 IPS 屏幕，視覺效果細膩清晰，升級的內置數碼降噪音技術，有效減低環境聲音高達 98%，符合爸爸對視覺及聽覺兼備的需求。



COCKTAIL

Cheers with Dad

Rum 是 cocktail 常用烈酒中最甜的，父親即使為孩子辛勞工作、犧牲眾多，但所做的一切都是甜，男人不像女性般鍾情甜吃，一杯以 Rum 為主調的 cocktail 正好表達當中的味道。

Dad's Dry Daiquiri

材料： 2 oz. Brugal Extra Dry Rum
1 oz. 鮮青檸汁
0 .75 oz. 糖漿

做法： 將所有材料及冰混合，然後倒進 cocktail 杯，以青檸皮作裝飾。

HAPPY PAPA'S DAY

To My Beloved Dad

年輕一代的爸爸既擁有時尚觸覺，又追求生活品味，對個人護理產品亦有著更高的期望及要求。為報答爸爸對家人默默付出，不妨於父親節送他既實用又貼心的電鬚刨作為禮物，以行動表達對「父親大人」的關愛！



LAMDASH 5 刀頭電鬚刨 ES LV94

「偵感」設計 獨特體驗

別以為愛美是女人的專利，男士關注儀容及打扮逐漸變成對工作、家庭及自己的尊重。擁有嶄新輪廓追蹤 5 刀頭設計的 Panasonic LAMDASH 電鬚刨 ES-LV94，流線型機身設計配合「偵感」刀頭震動系統，能自動感應鬍鬚密度，並調節刀頭震動幅度，剃鬚時更體貼面部肌膚，加上超高速磁力驅動摩打，每分鐘推動刀頭 14,000 次，迅速剃淨濃密的鬍鬚。ES-LV94 更配備了全自動清潔、風乾及充電系統，並以音波震動清洗刀頭，讓爸爸享受更省時方便的剃鬚體驗。



LAMDASH 5 刀頭電鬚刨 ES-LV94 $3,780

呵護爸爸每一天

Panasonic 另有 LAMDASH 3 刀頭電鬚刨 ES-ST25，同樣採用「偵感」刀頭震動系統、貼面弧形刀網及 30°納米鋭角內刀刃設計，配合獨立浮動 3 刀頭及每分鐘推動刀頭 13,000 次的高速磁力驅動摩打，讓爸爸享受快速的剃鬚效果，每天展現精神煥發的形象。





LAMDASH 3 刀頭電鬚刨 ES ST25 $998

Panasonic

查詢：2833 0955 網址：www.panasonic.hk

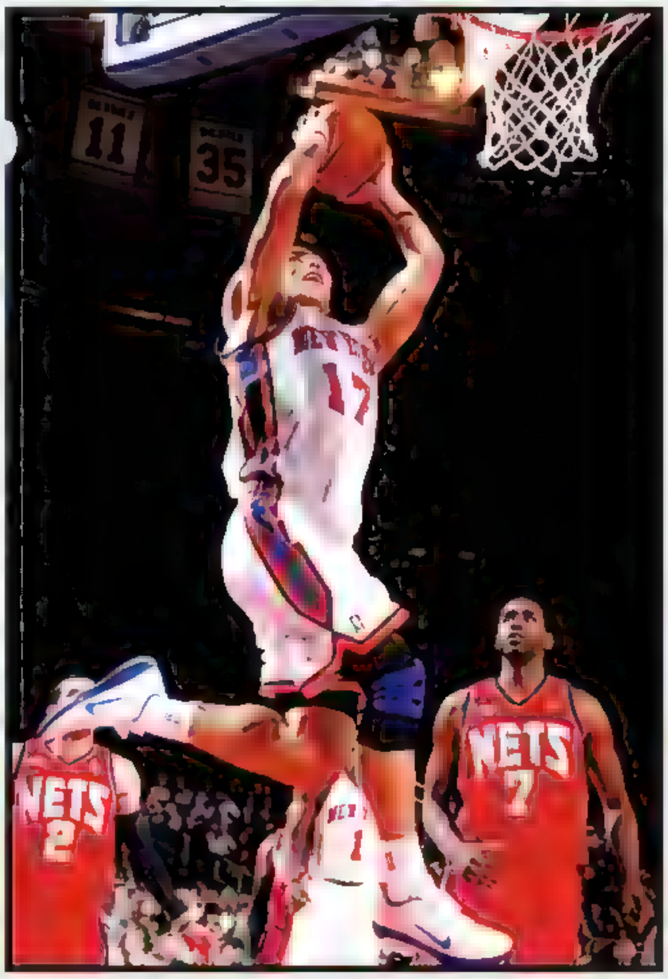
Panasonic Beauty and Health

HAPPY PAPA'S DAY

Who Always Support

有內地研究發現，在中、日、韓、美四國中，美、日、韓的高中生都會將父母列入首 5 名傾訴心事的對象，而中國高中生則只把母親列入首 5 位，父親排名落後，有指是因為中國父權文化導致孩子缺乏父愛所致。其實父愛對孩子成長非常重要，國際知名籃球員林書豪正因為得到父愛支持而有今天的成績。

打籃球，許多家長都認為只是課餘的一種興趣，可有益身心，卻不能「當飯食」，林繼明卻對兒子林書豪這個興趣極認真的對待，因為兒子一句喜歡，他請了籃球教練，每周訓練兒子 3 次，每次 90 分鐘，風雨不改陪伴練習，以身教教導孩子為目標不懈奮鬥，讓他們有扎實的基本功。林書豪上高中時，身高只有 1.6 米，遭美國學生歧視和嘲諷，在籃球場上時常受到不屑對待：「快回去吧，中國人，這裡是籃球場，沒你的分兒！」、「看你那細長的亞洲人眼睛，能看到籃板嗎？」每次受了委屈，父親都會鼓勵他：「別人對你評頭品足時，必須保持冷靜，不要動怒，只要做好自己，勝出比賽，別人自然對你刮目相看。」激發起林書豪的鬥志，在充滿歧視的環境裡逆境自強，愈戰愈強，父親又教導他要寬恕和謙卑，讓他成為一個才德兼備的人。







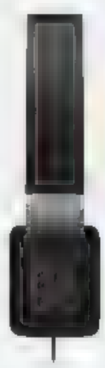
舒適耐用 防水防潮

附設專利 StayHear®耳塞的 Bose FreeStyle ™耳塞式耳機，具備三款不同尺寸，能舒適地緊貼耳窩及耳廓的形狀，而防水網布質料能遮蓋插孔，達到防潮的功效，能加倍持久耐用。



冰感體驗 全面潔淨

具備冰感科技的德國 Braun® CoolTec CT4s 電鬚刨，能冰封剃鬚過程中產生的灼熱感、泛紅及皮膚繃緊，輕易潔淨面部，讓爸爸感受舒適爽快的剃鬚體驗。



輕巧時尚 純正音色

B&O PLAY 的 Form 2i 是一款既時尚又擁有卓越音質的耳機，僅重 90 克，輕盈設計及流線型，兼具純正清晰的音色，爸爸隨時隨地都享受無失真的音色。



精確音色 專業效果

Bowers & Wilkins 683 是 600 系列中最大的揚聲器，採用座地式設計，配合新的退耦雙頂高音單元，提供出色的清晰度及純淨度，不僅非常適合兩聲道應用，配合系列的其他型號更可設置家庭影院，為爸爸提供更震撼的聆聽享受。

貼心呵護 照料肌膚

Kiehl's 一直致力研發專為男士而設的護膚品，希望藉著父親節向每一位爸爸表達崇高的敬意，並特別推出男士全效護理套裝，送上貼心的禮物，呵護爸爸的肌膚。



COCKTAIL

Cheers with Dad

Vodka 是無色的 cocktail 常用烈酒，表面看如水溫和，但當與其他飲品融合，大大提升酒精的濃烈味。像有一種爸爸平時慈祥親切，一發惡時像火山爆發令人畏懼。跟他喝一杯，大家都會心微笑。

The Happy Dad

材料： 1.5 oz Oval Vodka
3/4 oz Cointreau
1 oz Campari
兩片香橙

做法： 將首 3 種材料與冰放入 shaker 搖勻，倒進 cocktail 杯，伴以兩片香橙。



八裕豐年
高麗參
平補 溫補
古今健康的智慧
相輔相成的配合
唯八裕豐年兼備高麗紅參及高麗白參，適合不同年齡、不同體質、男女老少的需要，在四時季節，達至平補及溫補的功效。
高質素韓國高麗參品牌
爸爸默默地為我們的成長付出努力，
值得為他送上最好的健康參意！
送
MARKS & SPENCER
300
SAMPLE
100
SAMPLE
百佳現金券
Marks & Spencer 現金券
八裕豐年 健康大使
陳法蓉小姐
於是日至2014年6月15日，在任何八裕豐年經銷商戶和銷售點購買任何高麗蔘產品滿HK$500或以上(單一發票折實計)，可獲贈百佳超市$100元現金券乙張。買滿HK$1,500或以上(單一發票折實計)，可獲贈Marks & Spencer $300元現金券乙張，多買多送。
或
保證書
(於原支蔘罐內)
製品包裝式樣(於包裝盒側面
"生產商/經銷商"明細)
領取贈品細則：
登記：於2014年6月16日至20日，致電總代理2267 8855登記領取贈品的安排。
領取：於2014年6月23日至30日帶同購物發票正本，和剪下八裕豐年產品之包裝證明(列舉於此廣告)，親臨八裕豐年專門店領取贈品。
(地址：上環皇后大道中328號中源中心57號舖，
星期一至星期六上午10時至晚上7時)
自然里(香港)有限公司，保留一切贈品及優惠最終決定權。
香港銷售點
位元堂
永安藥行(元朗同樂街) 電話：2476-1618
電話：2475-5794
電話：2763-7744
電話：2318-1238
電話：2834-4567
電話：2754-6000
電話：2817-8260
電話：2904-9180
電話：2562-2800
電話：2396-5267
電話：2638-2377
電話：2328-3968
電話：2602-2688
電話：2696-5188
電話：2698-4498
電話：2673-0730
電話：2675-8958
電話：2882-8087
電話：2725-8786
電話：2382-1633
以及各大中西藥行，參茸海味店（未能盡錄，敬請原諒）
澳門銷售點
電話：(853) 2837-2774
電話：(853) 2838-4792
八裕豐年·豐裕百年
製造商｜自然里有限會社·韓國
總代理｜自然里(香港)有限公司
地址｜香港皇后大道西2 12號聯發商業中心2001室
電話｜(852) 2267 8855
傳真｜(852) 2267 8755
網站｜www.nwlhk.com

HAPPY PAPA'S DAY

Who Always Inspire

英國一項有趣調查發現，父親在孩子成長過程參與度愈高，孩子的智商也相對較高，因為一般男性較女性理性、實幹，而孩子自小喜愛模仿大人，多與父親相處有助刺激智力發展，當然，這絕非刻意埋沒母親的重要性，不過相比智商，英國廚神 Jamie Oliver 更重視啟發子女快樂和健康的思維。



琳琅滿目　品嚐鮮味

銅鑼灣富豪香港酒店的御花園咖啡室特意於 6 月 14 日及 15 日，準備了「父親節國際海鮮自助晚餐」，供應鱈場蟹腳、海螺及海蝦等，更無限量供應波士頓龍蝦，喜歡海鮮的爸爸絕對萬勿錯過！



樂聚天倫　驚喜不斷

九龍維景酒店為一年一度的父親節預備了「鵝肝、海膽燕窩海鮮自助晚餐」，於 6 月 14 及 15 日享用自助午餐及晚餐的爸爸，均獲贈送按摩器一個，為一眾勞苦功高的爸爸送小驚喜。





健康驚喜　精彩禮遇

想守護爸爸的健康，由即日起至 2014 年 6 月 15 日，購買任何八裕豐年的高麗參產品滿 $500 或以上，即可獲贈百佳超市 $100 現金券乙張，買滿 $1,500 或以上，更可獲贈 Marks & Spencer $300 現金券乙張。



強化肝臟　改善健康

成分天然的理肝健，採用日本大和蜆貝，以日本專利配方研製，能強化肝臟的解毒功能，有助提升人體免疫力，紓緩疲勞，改善人體健康，為經常奔波勞碌的爸爸送上一份小心意。

亞洲多地的孩子每日做功課十多小時，Jamie Oliver 只許女兒做兩小時，即使未完成也罷，寧可欠交也要一起玩耍，童年應當是快樂的，人生也最重要快樂和健康，這是他對子女的唯一期望。Jamie Oliver 非常重視孩子的健康飲食，給他們制定營養餐飲，更推而廣之照料英國每一位小孩，他介入英國兒童午餐議題，英國政府也因而改善中小學的營養午餐，Jamie Oliver 又走到多間學校、家庭，教育家長和孩子健康食物的重要，企圖扭轉敗壞的飲食文化，灌輸健康的飲食知識，啟迪正確思維。許多時父親未必執著於眼下子女有沒有守規矩，而是在乎他們長遠是否行在正路，父親的啟迪亦成為子女終生的印記。



COCKTAIL

Cheers with Dad

Whiskey 是 cocktail 常用烈酒，原文有「生命之水」的意思，父親像「生命之水」，給予我們生命，帶我們到人生的起點。Whiskey 為父親節 cocktail 付予一份靈魂、一份溫馨。

Dad's Spice

材料： 2 oz Basil Hayden's Bourbon Whiskey
3/4 oz 鮮檸檬汁
1/2 oz Agave 糖漿
1/2 oz Green Chartreuse
1/2 橙（去皮）
4 片芹菜葉

做法： 除了 Whiskey，將所有材料放入 shaker 混合，再加入 Whiskey 及冰再搞拌，然後倒進已加入冰的 rock 杯，最後以芹菜葉作裝飾。

HAPPY PAPA'S DAY

Different Shaving Experience

男人，嚮往賽車風馳電掣的暢快，又享受滑雪的冰涼爽極快感，即使不宣之於口，那著迷的眼神已經表露無遺。來自德國的 Braun 充分瞭解男士的愛好，分別把如跑車的暢快及冰涼爽極的感覺融入兩款電鬚刨設計中。今個父親節，即使未能跟爸爸賽車、滑冰，不妨送上全新剃鬚體驗，一部貼心的電鬚刨，已盡在不言中。

Series 5 高速流暢

研究發現，人的面部輪廓如地域等高線，線條立體，有高有低。在地域賽車，上斜落斜，轉彎飄移的暢順俐落都能大快人心，全新 Braun Series 5 系列 5090cc 電鬚刨，就以賽車為設計靈感，採用 FlexMotion 靈活貼面科技，分析男士面部線條，能貼合面部輪廓，即使難剃部位如下顎、喉結等位置，都能輕鬆順滑剃淨。配以面部貼合效果出色的 CrossHair Blade 刀網，全方位捕捉並剃除頑固鬚根。加上擁有 PowerDrive 高效能推動，全面提升剃鬚動力，能加快剃鬚速度，讓每次剃鬚都像來一場賽車般暢快。另外，產品還備有自動清洗座，其自動清潔程序分作：快速、正常及強度清潔，既方便又衛生。

°Cool Tec 冰感爽極

炎炎夏日，酷熱難耐，來一場滑冰或滑水，即時暑氣全消。經常被鬚刨重覆剃刮的皮膚，猶如炎夏被猛烈陽光照射般感到灼熱、泛紅、繃緊，全球首款 Braun °CoolTec 冰感科技電鬚刨 CT4s 運用了創新的° CoolTec 冰感技術掃走剃鬚後的刺激不適，刀頭備有鋁質冰感冷凍棒，能瞬間將剃鬚中產生的熱量從皮膚表面帶走，同時將水分迅速冷凝對抗皮膚的乾燥繃緊，讓臉部於剃鬚時保持冰涼舒爽。電鬚刨還備有二級剃鬚系統，能一次剃除長短鬚髮，其先進貼面刀片能準確地鎖定鬍鬚的生長方向，而浮動刀頭更會自動配合面部輪廓，輕易剃淨難剃的鬚髮，令剃鬚成為一種享受！

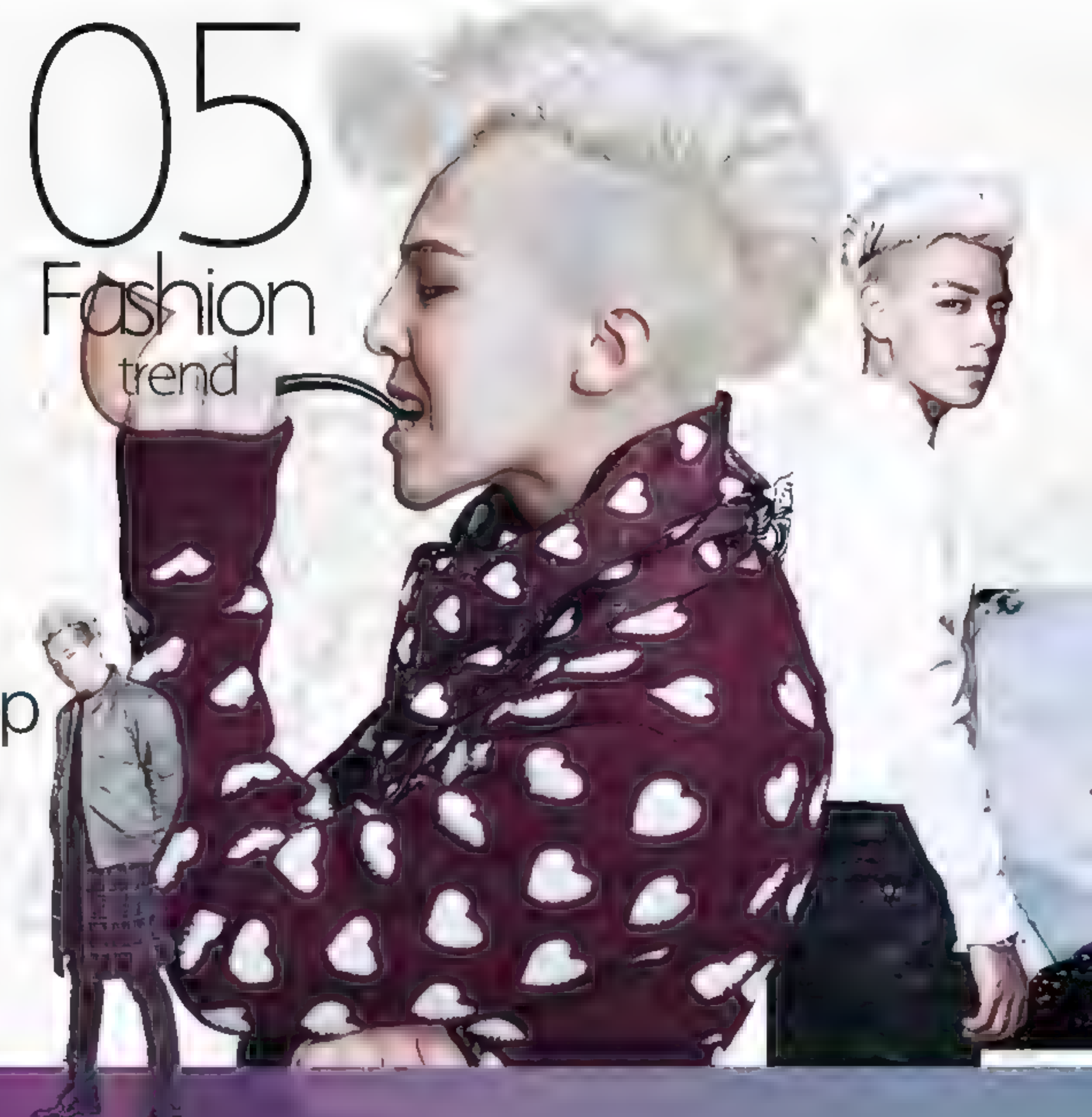


Braun Series 5 5090cc 電鬚刨連自動清洗座

°CoolTec 冰感科技電鬚刨 CT4s

BRAUN　Braun HK　查詢：2926 2300　網址：www.braun.com

05 Fashion trend



韓流怪客之
K Pop 唔等於 MK Pop

經過「星星」一役後，很多香港人似乎對韓國潮流更了解，可能在某些人眼中，韓國時尚過於濃妝艷抹，但他們確實花了很多心血與時間，才能打造出今天發展蓬勃的娛樂事業。與其要把專注力放在別人的缺點，倒不如打開心窗，試試欣賞別人努力的成果。

TEXT・ELTON5WK PHOTO・網上擷俠 DESIGN・MAVIS

李秀赫

[illegible] 造型技巧，但時尚感仍然很高 [illegible] 名牌，想要在他身上挑剔根本沒可能。



Trouble Maker

由 beast 的賢勝和 4minute 的泫雅組成的 Trouble Maker，是近來韓國最有代表性的情侶組合之一，單憑 "Trouble Maker" 一曲便街知巷聞，而且情侶檔造型充滿共鳴，令人印象深刻。雖然他們的歌曲及舞步過分性感暴露惹人爭議，但亦令人想起「為了XX，你可以去到幾盡？」的衝動。



K Pop Icon
逐個捉

Big Bang G-dragon

韓風，要從何說起？翻查舊帳，Big Bang 樂隊的 G-dragon 似乎是佼佼者，甚至可說是韓國潮流始祖。他的風格由最初荷里活式的西岸 hip hop 到原宿味極濃的 get your Crayon，再進化至搖滾到英國街頭品牌 Boy London 派系，令他風靡歐美甚至成為“Vogue”的 top male fashion icon。他絕大部分造型，其實是以某種地區文化作基礎，再注入鮮明的個性及獨特風格。

05
Fashion
trend



Nuthang

Nuthang 是一班擁有共同志向的娛樂圈好友，是非牟利組織，成員各有專長，包括李秀赫、李賢鐘 Danny Lee（2NE1 Stylist）和宋京日（現代舞蹈員）等共十兄弟，其後亦有新成員加入，與 Mademoiselle Yulia、Kiko 及 Ambush 等日本紅人成為圈中好友。





2NE1

同樣是韓流怪客的 2NE1，無可否認她們是不少青少年心目中的潮流指標，無論唱功、舞蹈及造型都絕不比 Big Bang 遜色。不過更讓人起眼的卻是她們的造型師楊勝浩，綽號羊羹/Xin 的他來頭不小，畢業於英國時尚名校 Central Saint Martin，更是韓國時尚小圈子 Nuthang 的核心人物。

楊勝浩



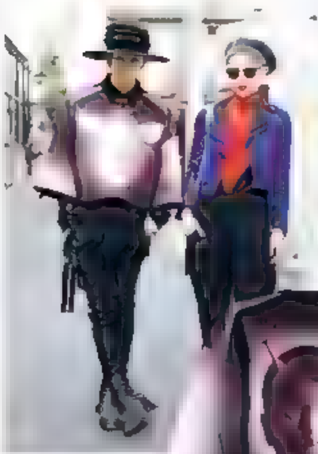
05 Fashion trend

Soul of Seoul Fashion

話說回頭，香港的 MK Pop 驚嚇程度直逼 A grade 滿分，即使模仿亦完全沒有韓星風範，甚至入流與否都成問題。不過抄襲也是學習的重要一步，每人最初學習新事物時，都先要學抄，日後才能熟練地創作出個人風格。而韓國人也是一樣，今天他們已經略有所成，並且開始創作出真正屬於他們自己的舞台。



Concept Korea
是韓國政府為推動韓國時裝設計師在國際市場上的發展而成立的組織，成員包括 Kye、Juun.J、Steve J & Yoni P 等。







Juun.J

能稱得上韓國最耳熟能詳的時裝大牌 Juun.J，憑著特立獨行的男裝剪裁和個性圖案設計，帶來視覺上的立體震撼。設計師鄭旭俊對時裝熱衷，1992 年在首爾 Esmod 畢業的他，曾出任 CLUB MONACO 和 NIX 品牌的設計總監，其後以自己的縮寫名稱創辦個人品牌 Juun.J。

2013 夏季系列 13 皇后 13 Queens 大受好評，其中以習水衣物料為主軸加上隱身剪裁的數碼印花 sweat shirt 最為矚目。







Low Classic

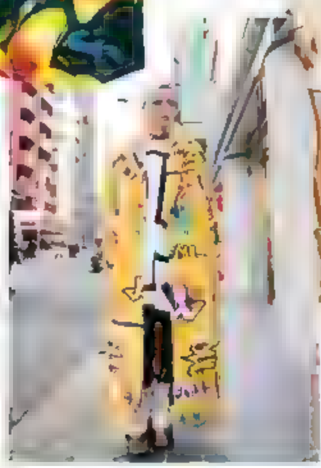
這個韓國女裝品牌由三名年輕女生 Lee Myeong Sin、Hwang Hyun Ji 和 Park Jin Sun 擔任設計師，副線 Locle 設計師及品牌型像和市場推廣，利用簡單低調的方法來展現經典的趣味性。她們喜歡以簡潔線條及怪異氣紛作設計基礎，亦帶有一點點透明感性的女子英氣，是近年韓國最具個性及冒起得最快的品牌之一，本地的 I.T 及 Aland 等潮店均有引入。

品牌今年請來擅長底片拍攝的韓國攝影師 Nina Ahn，把場景拉到首爾的 Choong-Ang High School，拍攝充滿青春氣息的學院主題。



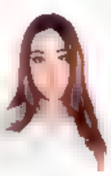


2014 summer collection 以整容手術後的復完狀態作主題，大玩一塊塊 band aid 膠布，像綁繃衣物。



Kye

設計師 Kathleen Hanhee Kye 以最年輕的紀錄於 Central Saint Martins College 完成碩士學位。本是主修男裝設計的 Kathleen，年前在倫敦時裝周推出第一季男裝時，出奇地受女生歡迎，於是便觸發她推出女裝的念頭。Kye 的設計可謂融合了中性及街頭文化，將重點放在不同物料的組合，並採用獨特剪裁創作出誇張獨特的風格。







Beyond Closet

被韓國政府選為 Concept Korea 其中一員的 Beyond Closet，設計師 Ko Tae-yong 曾是韓劇《花樣男子》服飾設計總監，更於 2010 年獲得 Korea Fashion Brand Awards，亦在 Sasada Fashion School 講授時尚學。

向著重 uniform reconstruction design（制服結構重組）的 Ko Tae yong，2014 F / W 採用了軍服概念，每件單裝外套都以銅黃色大鈕及軍服肩膊帶作裝飾，軍閥味極濃，跟上季大玩 gym room 主題的玩味時裝各有巧妙之處。

Upcoming Korea Fashion Brand

J KOO
CRES. E DIM
Yohan Kim
Jehee Sheen
Human Potential FINGERS
Cy Choi
[illegible]
Groundwave
Soulpot studio
MARGARIN FINGERS
S=YZ
[illegible]
Dominic's Way
91,2 Nineone,two
PartspARTs IMSEONOC
87MM
BIG PARK
Steve J & Yoni P
LUCKY CHOUETTE
JOHNNY HATES JAZZ


MERRELL
SELECT
TECHNOLOGIES
抗菌.舒適.耐磨.
OUT. MOVE.
Live for the moment with Swivel Nubuck at merrell.com
抗菌減臭
舒適軟墊
抓地耐磨
Available at:
MiRABELL

06 Beauty iconic style

躍

運動員的美麗哲學

世界盃我們可以欣賞靚仔，其實體壇中美麗女性也不少，尤其是跳水、體操、騎馬等運動，大多姿態優雅動人。

TEXT · KIMMY　PHOTO · FRANKY & 網上圖片　DESIGN · MAN







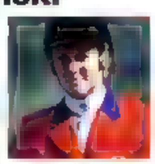
勝敗如浮雲
Irina Lashko



比賽場內「一將功成萬骨枯」，俄羅斯女子跳水選手 Irina Lashko，可說一直活在中國選手的陰影之下，從未在奧運上奪過金牌。12 年前，在巴塞隆拿的跳水場，女子三米板角逐中，Irina 被高敏以 60 分的差距擠到在亞軍位置。

到 1996 年亞特蘭大奧運，高敏退役了，Irina 又被另一位中國崛起的跳水皇后伏明霞的鋒芒蓋過。為了繼續得到奧運的入場券，她在 2000 年加入澳洲籍，直到 2004 年仍站在跳板上。最終她的獎牌櫃只有兩面個人 3 米板銀牌和一塊雙人 3 米板的銅牌，似乎無法抵償 Irina 對跳水的付出和熱愛，不過她也只拋下一句「我喜歡」就足夠。

Messy Women
Anne Kursinski



曾在奧運獲得兩次馬術比賽銀牌的得主 Anne Kursinski 說：「別以為女騎師好威風，其實都是 messy women。很多人以為騎馬是貴族玩意，其實這也是骯髒得很的活動，由頭到腳都髒，而且口裡都是沙塵，加上經常受烈日曝曬，這並不是美人兒的好玩意。」

她難以忍受污穢不堪，每次操練與比賽後，最急不及待要做的就是「沖個靚涼」。一般女士的扮靚心得就是選護膚品與勤做 treatment。其實享受一個舒適的沐浴，也是美麗法則，讓 messy 的身心得到淨化。

十分女皇
Nadia Comaneci



羅馬尼亞體操大師歌曼妮芝於 1976 年首次參與奧運，以 14 歲之齡贏得高低杆、個人全能及平衡木 3 金，史上首位在奧運體操項目中，取得完美 10 分的運動員。

不過女皇也經歷過低潮，在 1978 年世界錦標賽的時候，她超重而且身體走樣。在高低槓僅獲得第四名。1979 年，恢復苗條體形的歌曼妮芝在 12 月的世界錦標賽上受傷造成敗血症而被迫住院。可是她不顧醫生叮囑，出院參加了平衡木比賽，獲得了 9.95 分，贏得金牌，可見她堅忍且熱愛體操。1980 年她再參加奧運，在全能比賽中敗給了 Elena Mukhina。她在著作中寫道：「那天 Elena 表現更好。」女皇，輸了比賽卻不輸風度。



片段是歌曼妮芝在 1976 年首次參與奧運的她，在場上的美妙姿態。



SPORT SUNSCREEN

戶外運動令紫外光成為運動員的大敵，市面上專為運動面設的 sport sunscreen，這些防曬霜都是防水的，不容易因流汗而失去防曬能力，不要迷信防曬度愈高愈好，好像 Anne Kursinski 用的只是 SPF 30 的防曬指數。

1. Laneige Volume Sun Body Spray SPF50 PA+++ $220 / 60g
防曬達 SPF50 PA+++，為肌膚作最高防護，抵禦紫外線侵害，適合戶外活動時使用。蘊含 Optimal Mineral Water 優質礦物水，為肌膚提供水分不黏膩，防止因日照把皮膚水分抽乾，同時為肌膚降溫。

2. CNP Sensitive Mild Sunblock SPF35 PA++ $380 / 50ml
專為敏感肌膚研發的防曬乳，不添加防腐劑、滑石粉、色素及礦物油等刺激成分。蘊含蝸牛粘液萃取精華及柿子樹葉萃取精華等紓緩成份鎮靜肌膚，形成保護膜，保護脆弱的敏感肌免受空氣中的污染物侵害。

3. Sunplay UV Body Mist Sunblock $139.9 / 150ml
無須擦乾皮膚，可直接於濕膚上使用，適用於戶外及水上活動，而且質感透氣，能於皮膚表面形成透明持久防曬保護層，長時間照射仍不易被紫外線分解。

4. Mambino SPF 30 face natural mineral sunscreen $tbc / 60ml
主要成分包括非納米氧化鋅，是當今最安全有效的天然礦物防曬成分，只停留肌膚表面反射紫外線，不會經皮膚進入人體，有效阻截 UVA 及 UVB。同時加入紅覆盆子油，是自然界中含有最高天然防曬因子及抗氧化元素的植物；還有機蘆薈精華，紓緩敏感炎症，保濕鎖水。

HAIR CARE PROGRAM

跳水、韻律泳和游泳健將長期泡在水裡，對護髮用品最有心得，無論是海水的鹽分還是泳池的氯，都是髮膚的大敵。跳水好手 Irina 曾在訪問中提到:「每當下水之前，應先用純淨的水沖濕頭髮，使頭髮膨脹可減少頭髮吸收泳池的氯，傷害便會減少。」另外，選擇能真正清除藏在頭髮上的雜質，應使用含 fruit acid 或 citrus 作成分的，去平衡水中的鹼。



1. **Pantene Treatment Essence Leave-On Serum $44.9 / 100ml**
   深入髮芯修護受損毛鱗片，保護髮絲，防止脆弱斷髮。
2. **VS Sassoon Velvet Style Starter $49.9 / 50ml**
   猶如髮型專屬的 CC cream，可提升頭髮的水分，撫平毛躁，增加髮絲光澤，修護秀髮，改善髮質。
3. **Fresh Line Erato Repairing & Moisturizing Leave-in Serum $tbc / 50ml**
   採用含維他命 B 的玫瑰及鼠尾草，可修復乾燥或受損髮絲，同時促進頭髮生長。蘊含天然草本萃取物，能預防髮尾開叉，使頭髮順滑。

PURIFIED SKIN REFINED PORES

受著空氣污染加上長期使用化妝品，容易會令污垢及油脂積聚於肌膚上，造成毛孔粗大、油光滿面及黑頭粉刺等問題！

近年人氣強勁的 Clarisonic 推出「深層淨化毛孔修護組合」，聲波深徹淨膚儀配合兩款潔膚產品，臨床研究證實，使用一次，便可減少顯著毛孔達 25%#，令肌膚剔透細緻，讓每個毛孔都能健康地呼吸。

聲波淨膚　6 倍潔淨

Clarisonic 聲波深徹淨膚儀的專利微按摩聲波頻率，能藉著刷毛每秒擺動 300 次產生大量液體流動，徹底「沖洗」潛藏於毛孔中的污垢。臨床測試證實比只用雙手潔淨的效果高出 6 倍 *，並提升吸收後續護膚品達 61%**。

排解多餘油脂　淨化緊緻毛孔

為著進一步提升產品潔淨毛孔的效果，Clarisonic 亦另推出備有「深層潔淨刷頭」、「深層潔淨潔面啫喱」及「深層淨化毛孔泥膜」3 款產品的「深層淨化毛孔修護組合」，簡單 2 個步驟，有效排解多餘油脂，緊緻毛孔。

Step 1 清潔 + 緊緻

把深層潔淨潔面啫喱塗在沾濕的深層潔淨刷頭上，進行一分鐘聲波潔膚，去除老化角質及死皮。

Step 2 吸油 + 淨化

潔面後，將泥膜薄薄塗均全面或油脂分泌較多的位置，約敷 10-15 分鐘後，利用淨膚儀可有效將泥膜及內裡的污垢快速一拼洗去。每星期使用一至兩次，保持毛孔暢通，令肌膚更見細緻。





1. **深層潔淨刷頭**
   雙向擺動設計，能增強淨膚儀的「沖洗」能力，並適合與品牌各款型號淨膚儀配搭使用。
2. **深層潔淨潔面啫喱**
   蘊含溫和天然果酸成分及薄荷葉萃取精華，不含防腐劑，有助清除阻塞毛孔的死皮。
3. **深層淨化毛孔泥膜**
   蘊含天然高嶺土白泥，能有效吸走毛孔內的毒素及多餘油脂；玫瑰花精油及洋金菊成分有助紓緩及鎮靜肌膚。

資料來源
* Am Acad Dermatol 2008 ; 58 , AB25 P225 Study Reference PBL 2006-005
** J Am Acad Dermatol 2007 ; 56 ; AB38 P412 Study Reference PBL 2006-008
#Study Reference < PBL 2013-016 >
詳情請登入 www.clarisonic.com.hk 查詢

銷售點：銅鑼灣時代廣場、中環 IFC 連卡佛及金鐘 LAB Concept 專櫃

LONG LASTING MAKE UP

在電視上看到的運動員，尤其是體操選手，都是濃妝艷抹得如小丑面譜。這不難理解，因為她們出汗多，怕溶妝，卻往往弄巧反拙，妝容太厚看起來不自然。其實粉底的選擇最重要，水分重的粉底並不持久，而乾濕兩用的粉底粉粒太粗不上鏡，使用 water-free foundation 最適合，原因妝容最持久，即使出汗也不易溶妝，而且覆蓋性高有利遮瑕，皮膚顯得特別光滑。



1. **Boots No7 Stay Perfct Foundation $199 / 30ml**
   精研特殊配方，無論室外室內，長達 24 小時不脫妝，令妝容每刻都細緻動人。
2. **肌研 air BB Cream SPF20/PA++ #Natural $128 / 40g**
   低刺激性，不含防腐劑、酒精、香料及礦物油，質感輕盈無重，透明質酸及水解膠原蛋白，有效保濕及抗氧化，令肌膚全日水嫩盈潤，妝容自然貼服。
3. **MISA Cho Bo Yang BB Cream SPF30/PA++ No.21 $268 / 50ml**
   蘊含純金及尊貴的中草藥成份，如山參、冬蟲夏草及鹿茸等，滋潤及提亮肌膚，配合高度遮瑕成分，有效覆蓋瑕疵達 12 小時持之久。
4. **Estée Lauder Double Wear All-Day Glow BB Moisture Makeup SPF30/PA+++ $320 / 30ml**
   這款防曬調色底霜，配合柔美光學技術，光澤美肌，妝容可持續長達 8 小時。
5. **Max Factor Whipped Crème Foundation #35 Pearl Beige $108 / 18ml**
   慕絲質地加上保護濕配方，輕盈柔滑，可保持數小時的清爽滋潤。


抗皺去斑新方案
Domohorn Wrinkle
抗皺去斑專門家
立即體驗試用套裝,
感受3日間的護膚效果。
修復力
更生力
防禦力
肌本力
修復力
修護基底層細胞,重回本來健康狀態,阻止受損情況惡化
更生力
促進代謝速率,加速血液及水分循環,平衡各種肌膚功能
防禦力
為肌膚築起保護膜,避免受紫外線等外來物質侵害
分量足夠3日間徹底體驗
約150種天然成分
日本製試用套裝速遞到您家。請即致電或上網訂購。
體驗日本製試用套裝,只需郵費
$50
39-111-111
DWrinkle
DW Skincare Lounge
免費一對一護膚指導
世貿中心35樓3506室

Detox Your Body

近年興起的淋巴排毒，有助維持身心健康。淋巴是人體的微循環系統，隨著年齡增長，新陳代謝變慢，容易促成血液及淋巴循環障礙。靜脈和淋巴管內的毒素和廢物積存在體內過久，更易引起肌膚黯淡、老化、長斑、長痘等問題。想作淋巴排毒，可善用天然精油或身體排毒油，去除體內毒素及有害物質，藉著促進淋巴循環而提升免疫力。美麗由心而發，當身體毒素排清，肌膚自會散發自然光澤。

TEXT · KIMMY PHOTO · MICHAEL DESIGN · W



1. **Canvas Eucalyptus Oil (Organic) $285 / 12ml**
有效消炎止痛、驅蟲及殺菌，治療燙傷、割傷等皮膚問題。提升免疫力，舒緩感冒、喉嚨發炎、咳嗽、黏膜發炎、鼻竇炎等問題。澄清思緒，使頭腦冷靜集中。
2. **Canvas Lymphatic Drainage Body Oil $695 / 100ml**
淋巴排毒身體護理油可以加速循環及淋巴系統，促進新陳代謝，有排毒、去水腫、利尿之效。
3. **Canvas Tea Tree Oil (Organic) $295 / 12ml**
具殺菌、驅蟲等效能。紓緩香港腳、水泡、敏感痕癢，同時平衡油性皮膚、減少暗瘡形成。抗炎特性改善支氣管炎、黏膜炎、鼻竇炎等症狀，有助喚醒頭腦、恢復活力。
4. **Canvas Citronella Oil $225 / 12ml**
具驅蟲、控油、止汗及除臭等效能。針對性地減輕頭痛、偏頭痛、風濕及肌肉疲勞等痛症。有助紓緩鬱結及提升情緒。
5. **Canvas Lavender Oil (Organic) $385 / 12ml**
平衡油脂分泌，減淡疤痕，紓緩敏感濕疹、香港腳、皮膚炎症及呼吸系統不適。強效鎮靜及安撫情緒，改善頭痛、偏頭痛、失眠、神經緊張。減輕經痛、更年期、經前綜合症等症狀。

查詢：3968 2532


劉謙
魔術巡迴之旅
澳門站
The Academy of Magical Arts
Magician of the Year
2011
Lu Chen
2014.6.21(星期六) · 8pm · 澳門威尼斯人® 金光綜藝館
門票由港幣/澳門幣 280 起 · 酒店套票及船票套餐同時發售
+852 6333 6660 (香港) cotaiticketing.com
THE VENETIAN
澳門威尼斯人

TEXT · KIT PHOTO · MICHAEL DESIGN · CARMAN @POP（廣告）

About 藝綻公園

藝綻公園
散發正能量

近來天氣陰晴交替，但縱然烈日當空，卻總好過下雨天，因為陽光能給人朝氣，帶來正能量。事實上，我們四周一直存在健康能量，除陽光外，小至一片清草、一陣海風，甚至一件藝術品均具治癒心靈的能力。現在，不論你的心情如何，都可以來到於中西區海濱長廊（中環段）舉行的「藝綻公園 2014」，吸收更多正面力量。



《掀起》
羅逸文、柯雋軒、黃松坤、黃家寶及嚴韻婷

打開心扉

有人習慣報喜不報憂，負面情緒往內藏。香港知專設計學院同學的作品《掀起》以一個紅色氣球拉起草地，喻意顯露內裡的灰暗事物，帶出面對壓力或負面情緒時，應以正面及樂觀的態度，將負能量從心中釋放的訊息。

《熊・抱》 周怡靜、曹珮琪及黃冠茹

地道擁抱

不要看輕擁抱的力量，一個擁抱能表達愛、關懷與支持，勝過千言萬語。看見明愛白英奇專業學校設計學系的作品《熊・抱》，大家便想抱抱「白熊」，這正正是製作者的目的，提醒大家擁抱的力量，以行動關懷身邊的人。而作品以玻璃纖維製造，上面印有香港街道常見的景致，甚具本土情懷。

抬起頭來

認識新朋友也是快樂的泉源。欣賞同樣來自香港知專設計學院的作品《六度》時，與其再做「低頭族」，經常機不離手，不如與身邊的陌生人問好，體驗作品所盛載的訊息。作品以支架及繩索組成，正正代表複雜的人際網絡及社會的形成。設計概念來自「六度分隔理論」，理論指出兩位陌生人平均只需通過5個人，便能聯繫起來，縱使大家互不相識，但其實也在同一個人際網絡當中，互相緊扣。有趣的是，參與製作的10位學生合作前互不相識，他們因今次的活動而聚首，與作品的理念不謀而合。



《六度》
陳永健、鄭曉霖、鄭曉嵐、趙卓麟、李嘉瀅、何曉芝、何穎珊、林美好、陶曉晴及葉祉麟



《選擇你的節奏》
鍾振標、顏健鵬及蕭志軒

Give you a beat

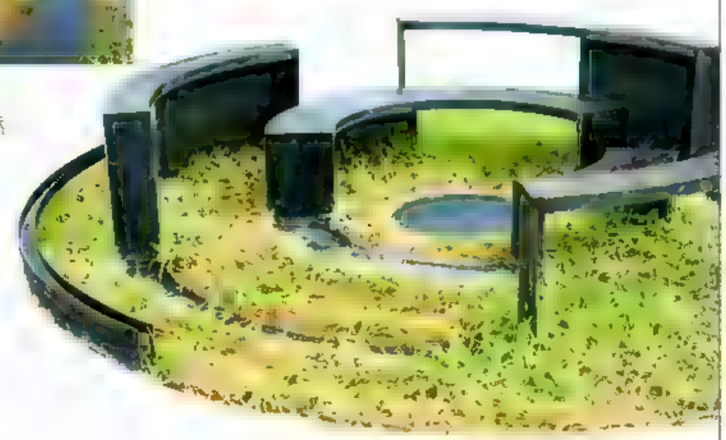
雖然香港生活節奏急速，但勿忘我們可以選擇自己的生活頻率。明愛白英奇專業學校設計學系同學的作品《選擇你的節奏》不單是一張椅子，更以底座的紋理鼓勵大家調整生活節奏，勿營營役役地生活。當坐在作品紋理較疏落的一面，享受寫意空間；相反，坐在紋理較密集的一面，便感受大都會的急速節奏。



《觸夢》
李國光及談浩然

追夢者的依靠

香港理工大學設計學院同學的作品《觸夢》由高高低低的圓形組成，暗示追夢的過程及寓意人們小時候喜歡畫圓，並追求畫一個完美的圓形。同學認為對圓的追求就如同追夢一般，起初未必如願以償，但不斷努力，圓形可愈畫愈圓，比喻與夢想的距離愈來愈近。而追夢的過程絕不孤單，正如走入作品的內圈，你會發現可以坐下來，並且有所依靠，這份安心給你勇氣繼續追夢。





《月常圓》
吳瑞東、曾艾[illegible]及[illegible]

[illegible]

「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全……」，但製作《月常圓》的明愛白英奇專業學校設計學系學生凝住圓月的[illegible]刻，讓大家想想自己與親友的關係，回憶與家人、朋友相處時最窩心的[illegible]刻，為生活帶來點點慰藉。

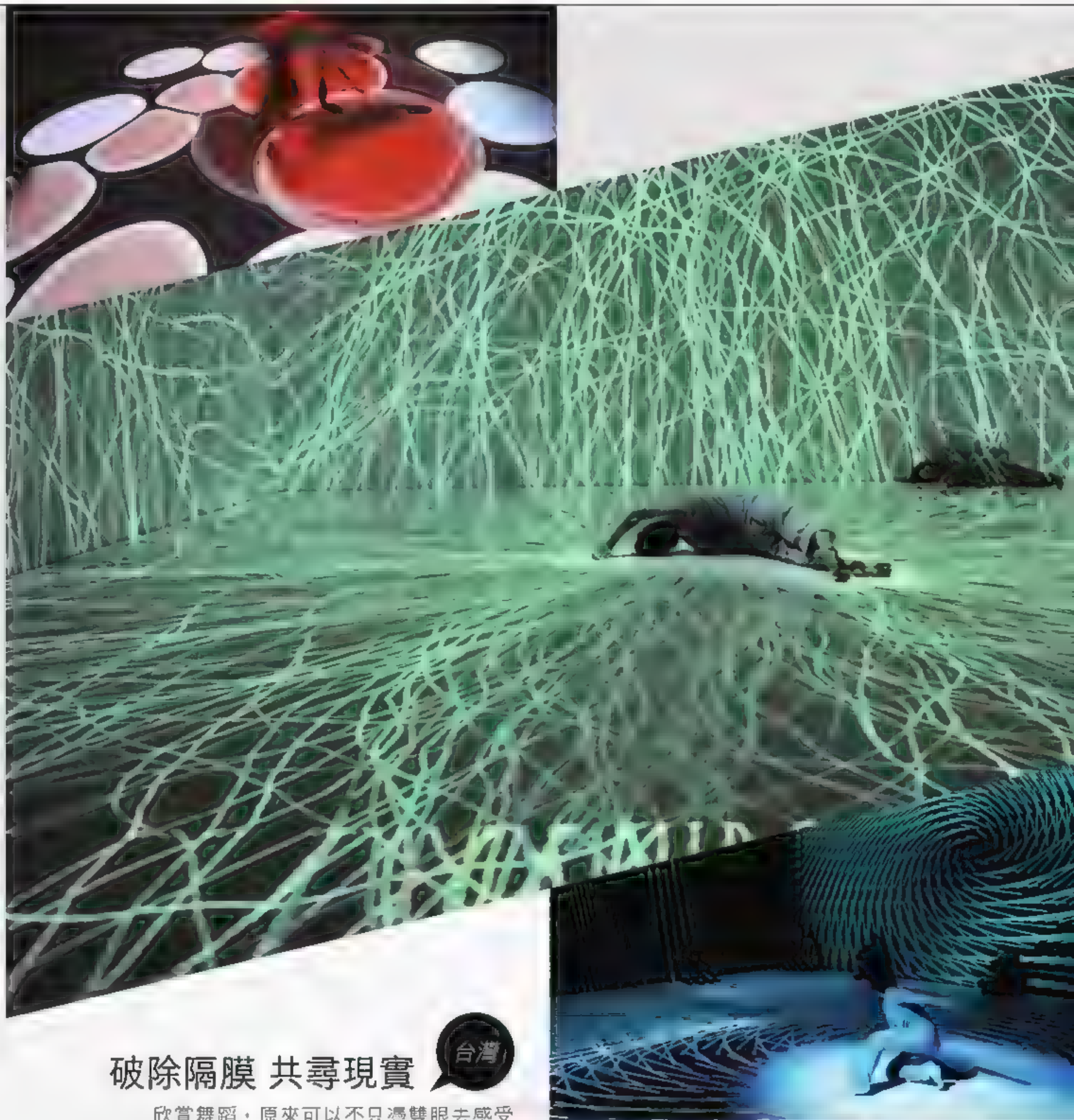
藝綻公園 2014
日期： 即日起至8月19日（全日免費參觀）
地點： 中西區海濱長廊（中環段）



展覽特備節目
交換草場： 6月14日、6月28日、7月12日
藝遊畫樂日： 7月6日、7月20日
查詢： www.artaliveatpark.hk / 2780 2283

多媒體之舞

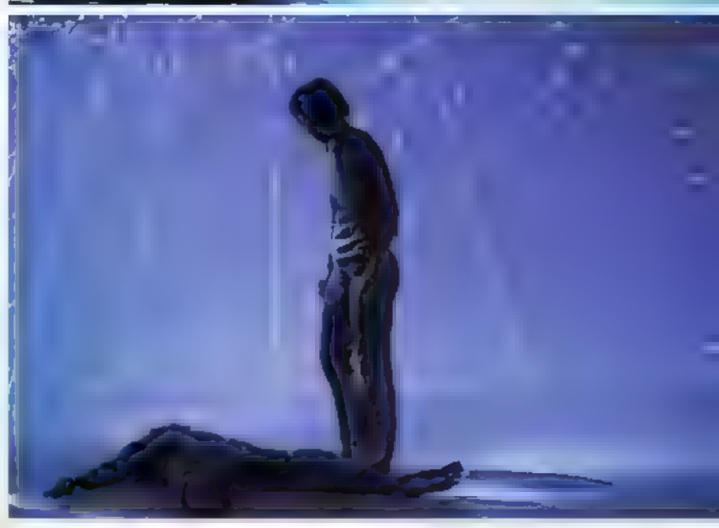
愈來愈多當代舞蹈團喜於作品中加入多媒體的創作元素，並配合更前衛破格的表現手法來增強作品的感染力。由康樂及文化事務署於本年四月至七月期間主辦的全新「舞過介」系列，將邀請多個來自世界各地的舞團來港演出一系列的多媒體舞蹈作品，讓觀眾透過光影與形體動作的交織來感受當代舞蹈的震撼魅力。



破除隔膜 共尋現實 (台灣)

欣賞舞蹈，原來可以不只憑雙眼去感受的。由台灣安娜琪舞蹈劇場及互動新媒體設計團隊叁式聯合創作的多媒體舞蹈劇場《第七感官》，不止將數碼媒體及舞蹈互相融合，而且打破觀眾只能抽離地欣賞演出的隔膜，於演出期間邀請部分觀眾上台，讓大家可一同參與演出，跟舞者一同藉著肢體的舞動來探索社會的現況。

舞團名稱來自"Anarchy"譯音的安娜琪舞蹈劇場，致力於藉著肢體語言來探索時間、空間、物體以及人與人之間的關係，並表達對人與生活的關心。舞團是次演出特別找來堅持將「技」與「藝」發揮及實踐的叁式合作，相信觀眾屆時定能體驗到作品強烈的感染力。



《第七感官》

安娜琪舞蹈劇場及叁式

時間：6月13日・8pm
6月14日・2pm、5pm及9pm
6月15日・3pm
地點：香港兆基創意書院多媒體劇場
票價：$200（不設劃位）
每場演出均設演後互動環節及藝人談（普通話主講）

「舞過介」系列優惠

同時購買「舞過介」系列內不同節目的正價門票2場可獲9折，3場可獲85折，4場可獲8折。購買每張門票，只可享有上述其中一項購票優惠，請於購票時通知票務人員。

節目查詢：2268 7323
票務查詢：3761 6661
網上購票：www.urbtix.hk



探究科技 演繹百態

愛爾蘭

來自愛爾蘭的媒體互動舞蹈空間（MIDASpaces），每次均以融合「映像」、「互動設計」、「數碼表演」及「提升空間」為創作的基本原則，善於將傳統舞蹈編排及科技結合，利用科技感應來追蹤舞者的動作，從而創造出令人驚嘆的現場視覺效果。

舞團是次帶來的最新作品《編碼 2.0》，將糅合舞蹈、音樂及光影等多個元素，以求跟觀眾 同探究人類與科技之間關係的演變，並展現出現代人如何依賴科技至 個不能自拔的地步。此作是舞團繼前作《編碼》 直發展下來的新猷，為進 步探索自然世界與電子合成世界之間的平衡點。

《編碼 2.0》

媒體互動舞蹈空間

時間：7 月 11 及 12 日，8pm
7 月 12 及 13 日，3pm
地點：香港文化中心劇場
票價：$260, $200
每場演出均設演後藝人談（英語主講）

英國







《夢斷情天》

07 Culture focus

電視汁 再撈飯

[illegible]早已被[illegible]。[illegible]等均獲得不錯的口碑。[illegible]知道[illegible]的爆紅程度已知。常[illegible]

TEXT • JILLSANDY PHOTO • 網上圖片 DESIGN • CARMAN



《愛我請留言》



《夢斷情天》



《大時代》

記憶中只有神劇

老觀眾往往說昔日電視劇較好看，事實上那只是記憶投射，昔日娛樂不多，電視既是免費娛樂，觀眾只會記着電視劇的好，粗疏細節早已被遺忘。專門撰寫電視現象的文化評論人[illegible]劇，本質沒有改變，以曲折劇情，加入豐富情緒，讓觀眾得到娛樂之餘，情感上亦得到宣洩。

至於質素是否變差，則可從創作自由度去理解。阿[illegible]劇沒有太多成功的方程式可跟隨，當時[illegible]在摸索中，所以實驗性可以很強，尺度[illegible]，例如可有裸露鏡頭，又可拍恐怖鬼片。[illegible]今天，已有很多方程式，雖然不一定能[illegible]，但至少創作人終為劇本提供所交代。

阿思直言：「從1967年無綫首部劇集《夢斷情天》起，電視[illegible]47載，所謂神劇也不過廿齣，平均兩年都未必有一齣。『下下讀著[illegible]』，當年播《大時代》的前前後後，也不知有幾多齣質素差劣的電視劇，只是大家都忘了。」



《女人俱樂部》

本地劇成恥笑對象

僵化的創作環境，自然難有佳作，而將問題推回源頭，原來跟網絡文化有關。阿思指，昔日質素欠佳的劇集，播完便完了，大家很快忘記質素差劣的作品，但自從網絡文化興起嘲笑電視劇，於是截圖、片段，甚至是二次創作作品，一直在網絡上流傳，直到永遠。例如近期的[illegible]情節誇張，經常被網友取笑，尤其當中[illegible]到對面樓一幕，惡搞片段在網上瘋傳了好一段時間。

社會由大眾年代轉為小眾社會，仍會看電視劇的人，多與家人同住。阿思指，自己之所以會看電視，主因還是與家人有關。「相信大部分人跟我一樣，其實晚上多在電腦前上網，因家中有成員看電視，於是邊聽電視劇邊上網，同時在網上討論電視劇，樂趣因此而生。更甚者會專注地截圖，放上高登做樓主。想想三年前羅樂林『一日死五次』事件，不是整天專注看足五線劇，也不會留意到。現在不少電視觀眾，其實都是有心人。」

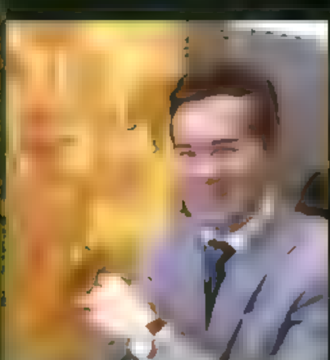
昔日看電視劇，樂趣直接與劇情掛鉤，但現在看電視的樂趣，則來自邊看邊跟網友互動。阿思：「這種即時交流有共鳴，或取笑或討論，例如最近播放的《女人俱樂部》，有人在 facebook 上緬懷中學時期的種種，也有人在高登討論區恥笑數位過氣女神身材嚴重走樣，而這一切均與電視劇同步進行，毫無衝突，各取所需。」



專門撰寫電視現象的文化評論人
[illegible]



《女人俱樂部》



甘國亮



《新紮師兄》



《上海灘》

歷年神劇

所謂「神劇」，即是與「師奶劇」相對而立，但其實界線相當模糊，諸如《上海灘》、《新紮師兄》等，經典得來，其實亦甚受師奶歡迎。阿思指七、八十年代甘國亮創作出不少「神劇」，諸如《少年十五二十時》(1976)、《輪流傳》(1980)、《執到寶》(1980)等，傳頌至今。不過被公認的神劇應由《大時代》(1992)開始，及後的《創世紀》(1999)和近年的《天與地》(2011)，絕對是追劇人士必看之選。雖也有人認為《尋秦記》、《巾幗梟雄》和亞視的《我和殭屍有個約會》系列亦算是神劇，但似乎說服力還不夠。



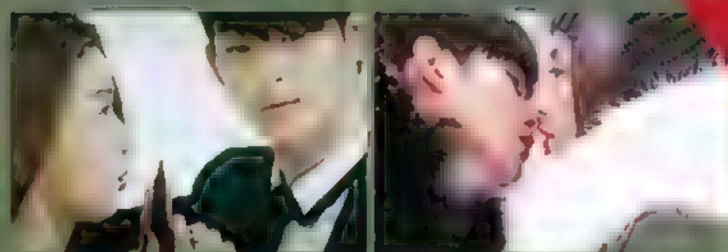


《戀愛世紀》

通俗劇令人麻醉

由九十年代開始，不少觀眾追看日劇美劇，《悠長假期》《戀愛世紀》"X-files" "Sex and the City" 等。自 2000 [illegible]
[illegible]
雞啤酒」當觀眾品嚐後，更覺自己與劇集有接觸點，人生更滿足，就更加落入圈套而不自知。

[illegible]
十二，腦袋在放工後停止運作，回到家只想煲劇，看過劇集後，覺得一切被公司、被社會壓榨，都已經蹟回。
[illegible]
董提醒大眾要醒覺。」


《來自星星的你》

劇集更接地氣

[illegible]
俗劇作為流行文化，相比所謂高雅藝術，小眾玩意，其 [illegible] Art Basel [illegible]
追捧劇集，楊天帥認為是一種平民話語權的彰顯。「比 [illegible]
理解，覺得歌劇悶。若果有一齣通俗劇出現，下面的人個個讚好，反告訴所謂的上等人，群眾真正喜歡甚麼。」每種創作都有藝術特質，一般通俗劇或許藝術成就不高，[illegible]
大概，你也可以反顏對方的單一價值。


"Sex and the City"


《咖啡王子》


《天國的階梯》


"X-files"

山頂纜車126周年呈獻

「相約在山頂」

相約在山頂
-Rendezvous at The Peak-
山頂纜車126周年



「相約在山頂」網上遊戲，送出8,000套山頂纜車摩天套票(來回)

山頂纜車為慶祝126周年，由即日起至6月30日，登入山頂纜車官方網頁 **www.thepeak.com.hk** 參加「相約在山頂」遊戲，有機會獲得山頂纜車摩天套票(來回)兩張，名額8,000，請從速參加！



$8 ~~($18)~~

長者山頂晨運優惠

為答謝長者，由5月30日至7月31日，若您是65歲或以上的香港居民可於十時前享晨運優惠，於花園道山頂纜車總站以$8優惠價(原價$18)購買長者山頂纜車車票(來回)一張

優惠日期：
2014年5月30日至7月31日
優惠時段：
每天早上7至10時(以購票時間為準)
購票地點：
只限中環花園道山頂纜車總站

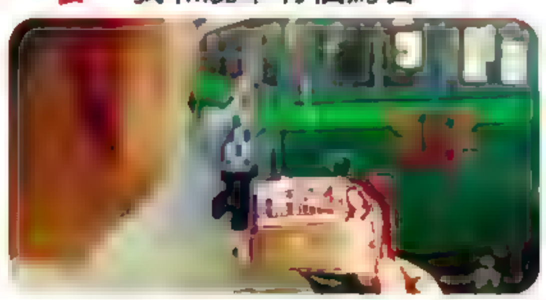
註：購票時須出示身份證/長者證

遊戲 1 一個難忘的山頂經歷



答中問題並分享您的山頂旅程，有機會獲得山頂纜車摩天套票(來回)兩張！

遊戲 2 我和纜車有個約會



上載1989年或以前您與山頂纜車合照的舊相片，有機會獲得山頂纜車摩天套票(來回)兩張！



全新

微電影「相約在山頂」

已於網上熱播！

一段山頂旅程，交織著不同人物的山頂歷程，讓您用另一角度體現山頂之旅！

請即登入山頂纜車官方網頁觀賞
www.thepeak.com.hk/minimovie.html

www.thepeak.com.hk　　查詢：2849 0668

07 Culture

文化身分尋根

[illegible] Reonda [illegible] identity [illegible] 資，跟新的文化結合，就會開心。」她想了想，茅塞頓開：「我 [illegible] honest 就足夠。」在紐約自資出版 EP「moon」後，Reonda 決定發佈一個「香港版」，加入一首廣東歌 "Budweiser"，一句「發覺理想很遠，我已不知怎算」道盡本地文藝青年心聲。Reonda 直言在香港找到屬於自己的樂土，「我是中國人（華人），來這個地方有種不言而喻的 connection。」

來自紐約的月亮女孩

早前獨立廠牌維港唱片的十年派對上，來了一位神秘女子，聽說從紐約遠洋而來，剛發佈 EP「Moon」。她的名字叫 Reonda，[illegible]，英文是她的母語，廣東話說幾句卻愛聽 My Little Airport，一講到音樂，一雙晶瑩的眸子煥發着神采。月亮，令人想起異國月圓的詩意朦朧，她跟我們同看一片月光，一把獨立民謠聲音也為香港的獨立音樂帶來一些碰撞。

TEXT・LING PHOTO・FRANKY DESIGN・CARMAN VENUE・WONTONMEEN



Reonda
名字是 Estonia 的一條村落名稱，也是她如假包換的真名。2006 年曾來香港，跟 My Little Airport 的 Nicole 成為好友，今次受邀請到來發佈 EP 香港版，亦趁機參與維港唱片十周年派對。她說，下年一定會再回來。

文藝腔民謠

Reonda 的音樂屬於 indie folk，有時編曲陰沉，歌詞卻說出正面意思，造成反襯矛盾效果。例如 "It smell nice in the graveyard"，明明在墳場會很悲傷，但她用音樂記錄了芬芳撲鼻的味道。另一首歌 "What I' ll be doing in New Years Eve"，明明寫末日情境，她卻想講當中人情不離不棄。

而歌曲 "Moon" 則是關於中秋的，Reonda 一家人在美國時都會慶祝中秋節，「當晚上地球沒光，月亮就負責照亮大地，但她沒要求我們多謝她啊。這樣也令我聯想到一些朋友，沒要求我對他們說 thank you，所以我就寫首歌給他們。」李宗盛曾經說：「唱歌是說話的延伸。」聽 Reonda 唱一曲就知道她有滿肚子心事想傾訴。



除了參與維港十周年派對和自己的 "Moon" EP release party，Reonda 也有一場維港 2R Reonda & Relaxpose show，同場更有夏日浪漫作表演者。





墨爾本 3晚自駕自由行

- 澳航來回香港至墨爾本經濟客位機票
- 2晚市內酒店住宿連早餐
- 1晚摩寧頓半島/菲利普島/亞拉河谷酒店住宿(指定酒店連早餐)
- 3天租車服務

(2人同行，每位成人) $6,490起

code 1403118



穿越新舊墨爾本 3晚自由行

- 澳航來回香港至墨爾本經濟客位機票
- 3晚酒店住宿 (指定酒店連早餐)
- 疏芬山一天遊 墨爾本市精選半天遊

(2人同行，每位成人) $5,290起

code 1403119

凡選乘澳洲航空公司
連酒店住宿*
即賞價值
AU$30 Optus
電話卡乙張

- 最少2晚酒店住宿
- * 鳴謝澳洲航空公司及維多利亞旅遊局

專業旅運 自由行 Travel Expert 機票 酒店

MELBOURNE

QANTAS Spirit of Australia

63

全港分行最多

郵輪專線 3188 4538 商務及私人組團 2529 1999 5128 5398 TravelExpertHKG online@travelexpert.com.hk www.travelexpert.com.hk

Reonda's Playlist

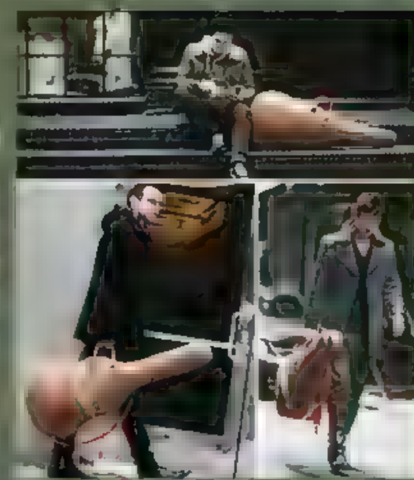
Reonda 的偶像是 Nick Drake 和 M.ward，以下是她推介的 playlist：

- Cat Power「Manhattan」
- M.ward「Chinese translation」
- The National「Looking for astronauts」
- 恰德大廈《湖邊的鹿》



DIY 女孩

Reonda 早前創立了一個 musician lifestyle brand，售賣自家設計及生產的結他袋，在 kickstarter 網頁找到 funder。此外，CD 封套網頁的設計都是自家製品，確實親力親為 DIY。
www.kickstarter.xom
品牌：bowoo



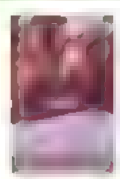


Reonda 來港短短三星期 [illegible]

Indie 音樂之觀察

Reonda 大學主修音樂，畢業後偏偏沒讓音樂成為全職工作，養活自己的是設計師身分。情況就如她比較香港跟紐約的 indie 音樂發展：「紐約 Brooklyn 滿街都是 musician，但他們較『圈內』；香港的 scene 比較細和 focused。紐約很多全職音樂人，但香港玩獨立音樂多是副業。當然，也孕育很多出色的 indie music。」

她採立了半職音樂人的模式：「紐約是多一點 competition，但如果你能出名，便有機會在國際揚名。其實就像砌 puzzle，你是否能夠 fit in 和 survive，你要問自己，你的目的是想出名，還是做到想做的事情？」相信 Reonda 已明白自己想做甚麼，音樂對她而言，是隨心所欲發放 passion 的載體。Ⓟ



"What I'll be doing new year's eve" MV

迂迴音樂路

Reonda 的音樂路有點迂迴，五歲學鋼琴，第一天上課已經樂上半天，怎知媽媽怕被人稱為「怪獸家長」再沒帶她上課；初中朋友帶她學琴，走進課室才發現是拉小提琴。Reonda：「當時很失望，但我一拉起小提琴，老師問我是否學過，我搖頭，然後她再沒讓我離開。」當時她才發現自己可能有音樂天賦，但她直言，從不覺得自己是唱歌的材料：「小時唱不到 pop，覺得自己很差，現在摸索到另一種路（indie folk），感覺才好一點。」






FreeMAX
The Body Solution
Dynamic Workstation
以人為本・專業人體工學設計桌椅，
體驗舒適、健康，創造優質的工作學習環境，
精彩 工 學 生活！
0°-15° 最輕鬆寫字角度
30°-60° 最舒適閱讀角度
30°-70° 繪畫角度
大將作
R2-XS專為細小家居及學齡兒童護脊而設計，桌子尺寸只有80公分，配上歐洲頂級EO無甲醛板材，抗氧化無毒粉體烤漆。
八五折
HK$4,854
新到貨品
FreeMAX
Q2兒童腳踏椅設有踏腳盤，可調整高度的腳踏圈，可使兒童在成人工作桌上學習腳也不懸空。活動座深，可因應兒童的不同身形而調較致最佳的承托位置。特設旋轉鎖定，能令兒童坐姿保持固定狀態，學習更專注。
*Q2兒童腳踏椅
HK$1,588
HK$2,780
DXRACER
角度｜由你創造
Universal 73 椅背可調較至接近水平160度。高背設計，給予頸頸高度承托。桶椅設計，更加貼服背部。4D活動扶手，360度全方位自由操控。可調較椅背阻力及可調較座椅高度。
*Universal 73
HK$3,480
身體在呼叫
" 我要活動 " !!
*Muvman
HK$4,780
muvman
from Germany
在日常生活中做更多的運動。尤其是當坐着時！
而 "muvman" 站立/坐的座椅便是以此為設計。。
大將作
天盤座椅配上防水布料，德國高回彈泡綿及備自動剎PU輪、360度腳踏墊，令兒童坐得舒適又健康。
兒童桌椅組合
低至
85折
優惠
中港澳脊醫學會推薦
灣仔莊士敦道181號大有廣場3樓306
觀塘巧明街111號富利廣場1201-02
旺角彌敦道750號始創中心3樓336
荃灣楊屋道18號荃新天地2期UG62-63
www.freemax.com.hk
3112 0707

新紮師兄

07 Culture go local

[illegible] Greenie [illegible] Star War [illegible]
享紙紮化為灰燼前的故事。

TEXT • LING PHOTO • EMMY & CACHE 陳傑 DESIGN • BLUE

承轉老手藝

志師傅今年30多歲，以手藝師傅來說是十分年輕，自1997年開始，便在父親創立的寶華紮作工作。他坦言，當初在店裡百無聊賴，那時潮流興跳舞氈和滑板車等玩意，他就拿來紮出來，怎知發展出一種比傳統手藝更獨特的做法。「我第一次紮跳舞氈，父親以為是路牌來的。老一輩的師傅只懂做大屋、房車，年輕人較與時並進，會按着顧客需要做出所需的紙紮製品。」

那時Beyond黃家駒過身，志師傅曾經為他紮過一支電子結他（連擴音器），「因為老師傅完全搞不懂甚麼是電子結他」。志師傅後生上陣，造出栩栩如生的新派作品，材料運用上，他都有別於傳統師傅，嘗試選用硬卡紙而並非足紙，效果平滑，變化更多。一般後輩很抗拒承繼老手藝，但在志師傅眼中，這是一種承「轉」，故有的情終追遠，來到他手中，轉化成新潮祝福。

紙紮都有旺季淡季之分

紙紮有分旺季淡季，清明、重陽會特別忙碌。寶華紮作也有燈籠賣，中秋也算旺季。



寶華紮作1963年開業，歷史悠久。父親一直專注傳統紮作手藝，而兒子志師傅則走新派師傅。



紙紮白兵頭盔可不是為《香港仔》做的，是年多前志師傅自己根據白兵模樣替顧客做，覺得很好玩，再多做一個自娛。

傳統紙紮5部曲



紙紮土匪雞翼及米綫。





咪仔是傳統紙紮製品。

禮物設計師

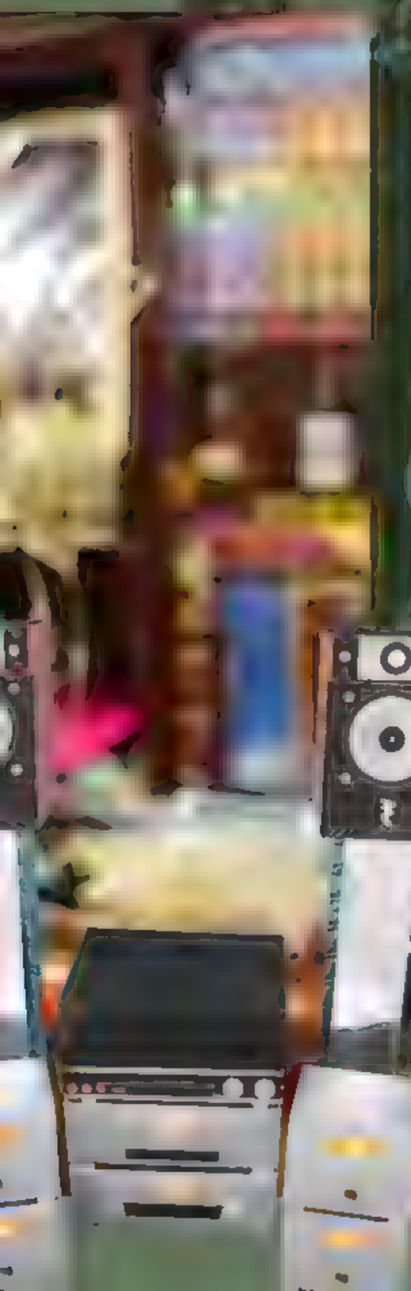
死亡在中國人社會是種禁忌，對在世的人來說，送禮給離去的親朋，成為一種放下寄託的祝福。志師傳就化身為這種禮物設計師。「有次客人找我做一碗譚仔腩肉小辣米綫和一碟土匪雞翼，最初我推搪，覺得太難紮，但是他求我，說是為了女朋友而造。」故事聽者流淚，最後志師傳心軟答應，花了個多月，買了一碗米綫來模仿，雞翼的模則用真雞翼勾劃出來。他含蓄地說：「幫到人都有點滿足。」現代人的需求跟傳統不同，有[illegible]訂造為圓他們的心願，亦令[illegible]人（訂造者）放下。

紙紮一定不吉利？

志師傳說，從前寶華紮作接的工作分紅事、白事兩種，舞獅頭、花炮屬喜慶事，都需要紙紮手藝，所以紙紮並沒有大家想像中的不吉利。[illegible]









志師傳說，房車是客人熱門貨品，雖然不能像《香港仔》出現的紙紮車般可以開動，但是都有七呎，僅僅可以放進火爐。



[illegible]
卻在行內卻闖出另一片天。

一 設計

紙紮手藝最講求設計圖，師傅事前會看雜誌、上網、找實物來構圖，計好尺寸便會開始起設計草稿。

二 選料

[illegible]據不同的紙紮品，選擇不同的[illegible]。

三 紮骨

包括削篾、綁紮和烤彎等技巧。削篾即是將竹子削成薄如蟬翼的篾片、篾絲，再削成大小平均的竹條，用來做紙紮品的骨架。而綁紮用十字綁的方法作固定。烤彎則是用高溫將竹篾屈曲。

四 撲紙

骨架完成後，可在上面貼紙，稱為「撲紙」，可分為「整體輪廓撲紙」和「櫂疊成形撲紙」。

五 施彩

這是紙紮最後的加工，即是裝飾美化。





寵物紙紮

寶華紙紮內養了一隻貓，之前亦試過有貓兒在店內過身。問志師傅有否為他們造紙紮？他說沒有，反指很多人來訂造寵物模樣的紙紮，他試過為主人造金錢龜、鸚鵡、史納莎等。此外，他都試過造紙紮給狗，例如一些狗玩具，批發給寵物殯儀公司。

中國紙紮 vs 本土設計

圖為中國製紙紮，寶華紮作店內現成的紙紮，大部分由中國入口，店內沒有本地作品。如客人有特別貨品的要求，志師傅才會度身訂造，一般需要幾百元，有時他都會勸客人買來貨就算。不過，他說
[illegible]
就算，火燒的話很臭。他也試過親手用紙紮勞力士錶，連分針秒針都仔細紮出來。

看圖學紮藝

志師傅為人有耐性，更精益求精。有次顧客想造紙紮魚竿，他花心思造了一支伸縮魚竿出來，連魚絲都配上。志師傅造過的設計不計其數，高跟鞋、鍾子、金錢龜、鸚鵡等。不過，他解釋，紙紮要做得跟實物相似，最重要是看設計圖。「有熟客經常會來訂造高跟鞋，她說是為女兒訂造的。她每季都會拿來一本雜誌，訂造當季新款，我就跟著造給她。」來寶華紮作成為了這位太太的習慣，或許，每件紙紮在化為灰燼前都盛載著不同故事。

有求必應？

志師傅坦言，從事紙紮，已經見慣死亡場面，「我未撞過鬼，但是都相信這些事，不過也不會特別哀傷，後生仔不會覺得不吉利。」《香港仔》裡楊千嬅聲言收到母親退回的紙紮衣包，打趣問志師傅覺得先人真能收到禮物嗎？「會吧，試過有訂造者燒一張普通輪椅，先人報夢回來說要一張電動的，給我們更多生意。」

紙紮手藝成就中國人對先人拜祭的傳統。不過，單純談這門紙紮手藝，由傳統舊式的樓房大車，到現在時髦多款的智能手機，已嘗試打破不吉利的形象。紙紮工藝品不止外觀吸引，一把火將祝福送出，更象徵社會文化的意義。Ⓟ





紮作承傳工作坊

日期：7 月 5 日、7 月 12 日、7 月 19 日、7 月 26 日
時間：14:00-16:30
地點：西營盤西邊街 36A 後座長春社文化古蹟資源中心
導師：歐陽秉志 @ 寶華紮作
查詢：2291 0238
網址：http://cache.org.hk



FORTIS 1912

SWISS WATCHES

B-42 BLACK MARS 500
CHRONOGRAPH

The B-42 Black Mars 500 Chronograph set in 42 mm diameter titanium black case, Swiss automatic movement, scratch-proof sapphire crystal, anti-reflective coating and water resistant up to 200 meters.

Available at :

Tic Tac Time
King's Watch Co., LTD.
Wah Sang Watch Co.
Cheong Tat Watch Co.

For enquiry : Nif (852) 3695 0718

翻開以巴傷痕

《命運在翻牆》

TEXT • LING DESIGN • W

[illegible]



翻牆的雙重解讀

導演漢尼阿布阿薩德來自巴勒斯坦，作品《立見天國》講自殺式炸彈襲擊，今次題材貫徹始終，選擇回到巴勒斯坦取景，寫亂世下的愛情哀歌。男主角奧馬每天翻牆入城工作、生活、見愛人，他的身分是自由戰士，決心與以色列軍隊抗爭到底。把城市切割的高牆，翻牆的動作反覆出現在電影中，帶有一種雙重的 symbolic meaning。

高牆意義是以色列佔領巴勒斯坦的高壓制度，被高牆圍繞是巴的命運，肉體翻得過，靈魂卻一世被困。奧馬很用心地翻牆，但身分卻令他無路可退。另一種對高牆的解讀，則是關係的隔閡，奧馬被監禁後放出來，朋友都視他為叛徒，女主角娜迪亞對他產生猜疑，不信任築成內在障礙的高牆。即使跨過實體牆壁，最終還是因為內在阻隔分開，這就是悲劇裡的雙重解讀。

現實中，以巴之間確實有一幅高牆阻隔，巴勒斯坦人視翻牆為日常生活的一部分，導演是一邊作出寫實描寫，一邊帶出關於命運的隱喻。


HGST
a Western Digital company
TOURO S
Smarter. Safer. Speedier. Sleeker.
全新外置硬碟
輕・型・快
7200RPM 極速2.5" 外置硬碟
7200 RPM
UP TO
23% FASTER
7200 RPM
HARD DRIVE
USB 3.0
Windows Ready
500GB
1TB
+3GB
Free 3GB
Cloud Storage
HGST最新推出的Touro S 2.5" 外置硬碟，採用全新鋁金屬外殼設計，配備7,200RPM轉速硬碟，比一般5,400 RPM快上23%。另外，500GB機身厚度只有9.5mm，無論是音樂、電影、還是每天工作的文件都可以輕鬆帶在身上。Touro S 更提供 3GB 的免費雲端服務*，在任何地方只要有網絡服務，就可以傳取資料。
*傳取需透過流動裝置或電腦 "Web Browser"
產品規格
超高速7,200 RPM / USB 3.0 (兼容2.0)
雙重保護，預載3GB雲端備份軟件
已預先格式化，即插即用
USB取電，無需使用火牛
兼容Windows/Mac OS
三年保固
銷售地點
Videocom 灣仔電腦城2樓252號舖
灣仔電腦城1樓123-124號
SE COMPUTER 旺角電腦中心1樓110號舖
SAM'S 旺角電腦中心3樓321-322號舖
ACCURACY CORE 旺角電腦中心3樓303-303A號舖
世紀電腦 旺角電腦中心1樓112號舖
將軍澳新都城商場2樓208號舖
B52 深水埗黃金電腦商場地庫52號舖
Audiocom 深水埗黃金電腦商場 地面25號舖
深水埗高登購物中心1樓35號舖
深水埗高登購物中心1樓112號舖
A GRADE 深水埗黃金中心地舖4-7號舖
荃灣荃豐中心商場地下A56號舖
荃灣荃豐中心商場地庫A24號舖
大埔廣場2樓33街2.20B號舖
澳門雅廉訪大馬路70號幸運閣商場AF & AG & P. Q舖
澳門雅廉訪大馬路70號幸運閣商場地下LMN舖
澳門雅廉訪大馬路70號幸運閣商場地下BE舖
RR電腦 澳門氹仔花城南京街93號地下商場AI舖
港澳總代理：滙科電腦 (3626 9899)

以巴矛盾的人性面





導演漢尼阿布阿薩德

1961 年生於巴勒斯坦拿撒勒，2002 年拍攝《疾走新娘》引起國際迴響，獲選為康城影展影評人周參展作品，並在法國蒙彼利埃、德國科隆等地獲獎。2006 年憑《立見天國》聲名大噪，不但在柏林影展全球首映，並榮獲奧斯卡最佳外語片提名、





環境映襯是主菜



한국어 전문
韓
Nude持久化妝術
讓人看不出來的自然效果
Nude
體驗熱線
2576 7227
韓國升級顏料，
效果更具層次立體感。
Open Day Workshop
日期：2014年6月21日(Sat)
時間：10:00–12:00 / 12:00–14:00 / 14:00–16:00 / 16:00–18:00
內容：
免費個人眉型．眼線．唇型指導
觀看整個療程過程，對療程進一步了解
解答相關問題
享即場額外優惠，加送限量版化妝袋(價值$288)
每節名額有限，請即致電預約
現享8折優惠，二人同行額外再減$300
隱形眼線
個人化眉形
魔法潤唇
完成後每日只需塗上薄薄的粉底
便能達到完美裸妝的效果！
香港銅鑼灣糖街29-31號匯景商業中心2-4樓
(852) 2576 7227
www.tinghouse.com
2-4th Floor, Grand View Commercial Centre, 29-31 Sugar Street, Causeway Bay, H.K.
www.facebook.com/ting house



中學組季軍作品《海》
聖保祿學校（中學部）[illegible]
燈造成海浪的形狀，海洋由彩色變成黑色，象徵人類對生態環境造成破壞，扼殺動物的生存權利。

乘著光影看展覽

每次逛藝術展覽，周圍總是琳琅滿目，但你有沒有見過懂得發光的藝術品？近日就有個「光的藝術」創作比賽作品展，是香港美術教育協會年度的一個旗艦項目，目的是宣揚環保訊息。獲獎的都是耀眼奪目，巧奪天工之作，本周末不妨來個光影藝術之旅。

TEXT · LING DESIGN · CARMAN



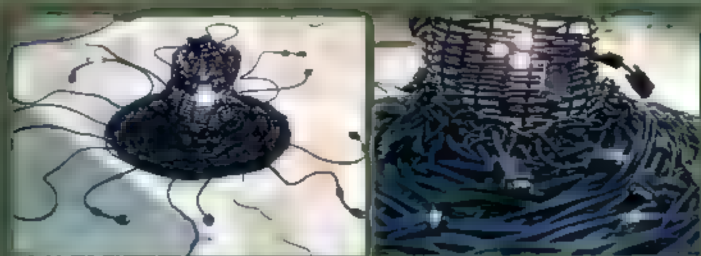
公開組季軍作品
《冰之家》梁芷媛
北極溶化令北極熊等生物失去家園，作品強調保護牠們的生存權利。

糅合環保與藝術

[illegible] 2,800 [illegible]

「光的藝術」創作比賽作品展

日期：[illegible]
時間：[illegible]
地點：[illegible]
網址：[illegible]
facebook：[illegible]



公開組冠軍作品《[illegible]》[illegible]
雕塑造型有如一頂高帽，媒介是電子廢物，以網絡編織手法編織而成。電子產品確實帶給大家諸多方便，可惜，隨着電子產品推陳出新，全球電子廢物也相繼激增。眾所周知電子垃圾含有毒成分，嚴重影響人類健康。創作人希望藉此作品喚醒世人，多重視電子廢物，應全面研發電子廢物回收，減少對地球的傷害。

公開組亞軍作品
《[illegible]》[illegible]
[illegible]





中學組冠軍作品《你還在看嗎？》
東安自會王少清中學 [illegible]
[illegible]









[illegible]

[illegible]

[illegible]

中學組亞軍作品《[illegible]》
[illegible]
[illegible]



註：1.網上優先訂票由2014年6月9日中午12時開始。2.只適用於網上訂票，並不適用於透過售票處、電話及手機程式訂票。3.持卡人如使用Visa卡訂票，須輸入Visa驗證密碼進行驗證。Visa驗證之登記/密碼重設將於2個工作天後生效。4.網上訂票手續費為每張戲票HK$8。5.持卡人每次交易最多可訂購戲票10張。6.於網上訂購戲票後，持卡人須使用同一信用卡領取戲票。7.戲票數量有限，售完即止。8.不適用於銀聯雙幣白金信用卡及JCB白金卡。9.須受條款及細則約束，詳情請瀏覽本行網頁或手機程式。

由東亞銀行有限公司刊發

《我的科學家爸爸》

爸爸不再透明時

[illegible]



笑中有淚

[illegible]



bio logical
法國有機天然護膚品牌
瑰麗精華 新生亮肌
Polished Mint
exfoliating mint gel
Made in France
荷荷巴磨砂凝膠
成份蘊含荷荷巴微珠，薄荷水等天然植物萃取，含有細顆粒，性質溫和，能有效去除死皮和老化角質，澈底清潔，帶走乾燥及暗啞皮屑，提亮膚色。
深層清潔面部
感覺清涼舒爽
人氣美容Blogger分享推介
Ah Bee
Anita Cheung
Bubeee
Dolphin
Happy
Helen Yiu
Judy Tse
Kanix Lee
Kennis Chu
Win Win
Bio Logical 採用百份百天然有機原料，精心研發的水潤配方能激活肌膚細胞自我再生，消退偏黃和暗啞膚色，還原年輕美肌，令肌膚由內至外綻放美麗光澤。
ECOCERT
ORGANIC COSMETIC
ORGANIC COSMETIC BIO
獲全球權威有機認證機構ECOCERT及COSMEBIO認證
網上訂購：www.fingershopping.com（全港300間Circle-K均可取貨及付款）
Bio Logical HK
香港總代理：洛錤發展(香港)有限公司　電話：852-2372 9102　傳真：852-2372 9100　電郵：sales@mtheal.com





父親男友較勁

[illegible]溫卓妍指[illegible]確實會[illegible]會這樣比較[illegible]回家[illegible]爸爸[illegible]給我之[illegible]父母含辛茹苦養大[illegible]溫卓妍所飾演的Annie[illegible]的較勁[illegible]完全將現實反映在此作品內。

親情何價

[illegible]

double 孝心。」

[illegible]應只得價值，還需要心思，不能只交「行貨」。

[illegible]「I love you」[illegible]血脈相連而[illegible]「I love you」[illegible]不再透明，任誰，也甜在心裡。Ⓟ



女主角
溫卓妍



男主角
魯文傑



導演
白只

《我的科學家爸爸》

時間：6月13日及14日 晚上8時
6月14日及15日 下午2時30分
地點：沙田大會堂文娛廳

時間：6月27日及28日 晚上8時
6月28日及29日 下午2時30分
地點：西灣河文娛中心劇院

TEXT · CLAUDIA PHOTO · TEDD DESIGN · MAN @POP（廣告）

倒轉油街



《大樓—油街實現》

我們不是蜘蛛俠，每天只能以相同角度瞻望著四周的建築物，難免會有點麻木。其實只要運用想像及創意，可以從我們熟悉的城市獲得不同的觀點，從而觸發更多反思。油街實現現正舉行的「正　反」展覽，邀請分別來自阿根廷的 Leandro Erlich、本地的 Meta4 Design Forum 團隊和伍韶勁，通過影像、聲音及錯覺，展現一個由現實和虛構交疊而成的世界，探討這個城市的「正」「反」兩面。

倒轉大樓

展覽中最矚目的，當然是位於油街實現草坪上體積很大、仿如電影佈景的《大樓—油街實現》。來自阿根廷的藝術家 Leandro Erlich 喜愛創作視覺幻象並讓觀眾融入其中。他的《大樓》系列於 2004 年法國巴黎白夜藝術節首展後嶄露頭角，陸續於多個國家展出，都是取材自展覽當地的建築物。是次展覽他為油街實現建造一座大樓的外牆結構平放地面，上懸　面呈 45 度的大鏡子，觀眾可發揮創意，在牆上做出各種「特技」動作，拍一張反地心吸力的相片，自由地與作品互動。



Leandro Erlich

城市情懷的承載



《月園》

油街實現前身是香港皇家遊艇會會所，而昔日的北角一帶是娛樂勝地，滿布各種娛樂消閒設施，因而啟發藝術家伍韶勁探索消閒娛樂（Recreation）與再創造（Re-creation）的關係。作品取名自北角一個已拆卸的大型遊樂場「月園」，藝術家透過多媒體創作，以三間房間配搭五個場景，觀眾可順序欣賞：先看雨打芭蕉葉的窗簾投影、再到「月園」遊樂園的舊錄影及詩句懷緬昔日情懷；然後便進入「麗池」觀看兩個人物角色的故事；最後從古老拱窗看舊日北角的聲音、影像及車聲，踏上探索北角及油街的時空旅程，細味虛實交錯的不同歷史、當下與未來。



伍韶勁

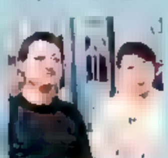




《佛沙》

新舊建築的對話

油街實現四周的舊建築和摩天大樓的玻璃幕牆，觸發藝術團隊 Meta4 Design Forum 的靈感，於是夥拍資深紀實攝影師謝柏齊，以攝影作品《佛沙》探討我們應如何看待城市的新舊建築物。象徵現代社會發展的玻璃幕牆大廈，反射出周邊環境。團隊把已被遺忘的舊建築物反映在玻璃幕牆大廈表面，抒發他們對玻璃幕牆大廈取代宏偉歷史建築的遺憾，也希望引領觀眾關注逐漸被拆卸的舊建築，反思舊建築對我們的意義。



藝術團隊 Meta4 Design Forum

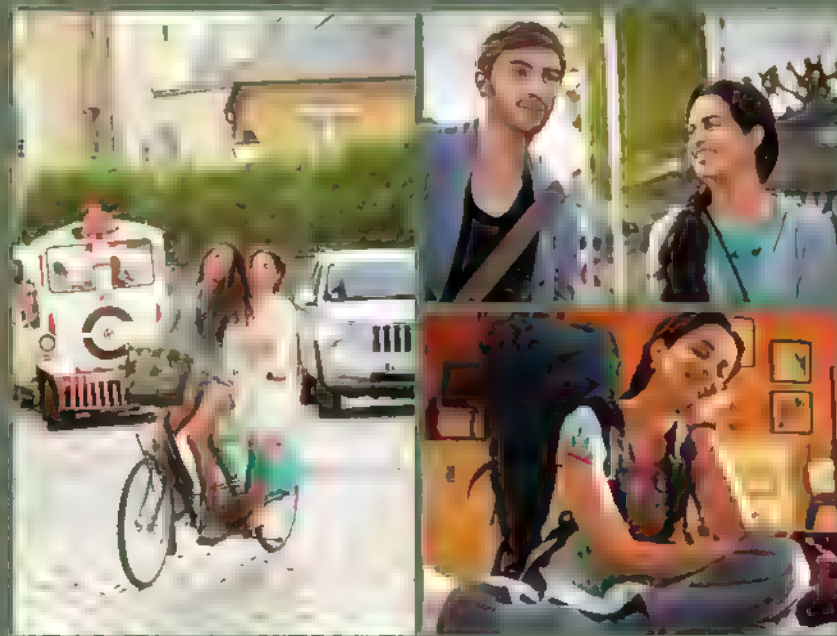
「正　反」展覽

展期： 即日至 7 月 8 日
地點： 油街實現（北角油街 12 號）
開放時間： 上午 10 時至晚上 8 時
（逢星期一上午 10 時至下午 2 時休息）
查詢： 2512 3000
網址： www.lcsd.gov.hk/apo
免費入場



07 Culture listings

FILM



《小失戀 大漫遊》"Queen"

蘭妮自小在父母保護下,過著規行矩步的生活。在婚禮舉行前一天,她收到「被悔婚」通知。傷心難過的蘭妮決定獨自前往法國,以一個人的蜜月旅[illegible]次失戀,一次蛻變。在新朋友幫助下,蘭妮重新發現自我。此時,蘭妮在[illegible]

導演:Vikas Bahl
主演:Kangana Ranaut, Rajkummar Rao, Lisa Haydon

MUSIC



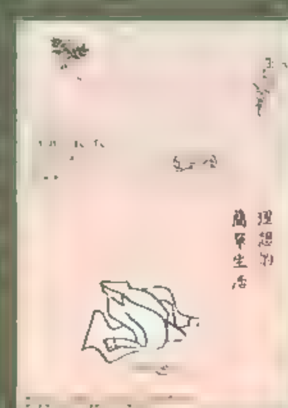
"Luminous" by The Horrors

主音 Faris Badwan 提到這張歷時 15 個月錄製的唱片,是一張充滿歡樂,並且能跳舞的作品。第四張專輯提升了錄音品質,似乎想撫平前幾張作品的粗糙感,並增加電音的比例,讓音樂聽起來較為豐富多彩。然而在思考寫出更順耳旋律的同時,卻嫌欠獨特性。在製作上沒有甚麼可挑剔之處,不過精緻化之後反而讓歌詞略顯空洞。至於 Faris 唱腔亦變了,變得更溫柔。

BOOK

《理想的簡單生活》

曾在日本居住超過 30 年的法國知名隨筆作家,這本書是他在日本多年生活的經驗,思考和憧憬,努力實踐生活,並與忙亂的讀者分享,帶來簡單,充實與美好的生活方式。日常生活可以是一種儀式,上升到神聖的高度,為我們的生活帶[illegible]



作者:Dominique Loreau
譯者:[illegible]
出版:如果

（廣告）



法國品味 尊貴禮遇

即日至 6 月 12 日購買任何 Bonne Maman preserves 產品滿 $30 或以上，以單一收據計算，透過短訊順序輸入姓名、身分證號碼首 4 位數字及單據號碼（以 * 分隔），發送至 9440 4718，即有機會贏取 LE Creuset 珐瑯鑄鐵深底鍋、LE Creuset 圓形珐瑯鑄鐵鍋或其他豐富獎品。

查詢：2739 3133



SHISEIDO THANKSGIVING 年度限定禮遇

今夏 SHISEIDO 與國際知名插畫師大橋美由紀（Miyuki Ohashi）合作，透過細膩筆觸，描繪雙手誠心敬奉 SHISEIDO 象徵標誌山茶花圖案，並印於保溫杯上，更備有棉布內絨暖袋加倍保溫。即日起，凡於 SHISEIDO 各專門店及專櫃分別購物滿 $980、$1,200 或以上，即可獲贈精選的護膚及美妝產品組合。



買金寶湯送限量紀念車票

金寶湯除有多種不同口味深受大家喜愛，經典紅白設計更是深入民心。即日至 6 月 19 日於各大超市購買金寶湯產品滿 $59，憑電腦收據往指定禮品換領中心，可免費換領 Campbell's & MTR 限量紀念車票或珍藏餐具一款，有湯飲，又有禮物，立即集齊全套。

換領地點：銅鑼灣駱克道 492 號順禧銅鑼灣中心 2 樓 201 室
彌敦道 198 號寶安商業大廈 2 樓 B 室

時間：11:30 – 19:30（星期一至星期六）
14:00 – 18:00（星期日）（銅鑼灣中心休息）

查詢：2385 7311

網址：www.campbellskitchen.com.hk

「香港龍舟嘉年華・生力啤酒節」

夏日盛事「香港龍舟嘉年華 • 生力啤酒節」將與全港市民及旅客一同迎接緊張刺激的龍舟賽事，生力啤酒更再度舉辦「生力啤酒第二屆香港龍舟邀請賽」，由海上鬥到陸上。另外，來自中、港、台的人氣樂隊將施展渾身解數，展現「亞洲搖滾聲勢力」，酒量過人的朋友更可參加「勁飲擂台生力軍」，以酒會友。



日期：6 月 6 – 8 日

地點：尖東市政局百周年紀念花園

網址：http://info.sanmiguel.com.hk

facebook：sanmiguel.hk

「酒緣」隨身 睇波飲酒免擔心

日本製造的「酒緣」，含天然大和蜆貝成分，能加快肝細胞對有害物質的處理速度，有效減輕酒精對人體的不良影響，緩解酒後的各種不適，如酒後噁心和徹夜頭痛等，達致護肝功效。另外，乳酸味的「酒緣」不含西藥成分，可以免水含服，方便可口，有「酒緣」傍身，四年一度的世界盃盛事就可以盡情暢飲了。



銷售點：屈臣氏、華潤堂、裕華國貨、APITA、AEON（屯門及康怡分店）及指定藥房

網址：www.rs-lifestyle.com

Descente 撞色 Cookie Blue Edition

風行韓國潮流界的運動品牌 Descente，由韓國輸入最新波鞋系列 Cookie Blue Edition，帶來舒適及時尚的新體驗。波鞋大玩簡單撞色格調，擄掠走 girlish 風、cool boy 格或是 couple style 的年青人歡心。難怪備受韓國新生代明星李敏鎬、Girl's Day 的惠利、人氣歌手孫佳仁，及中法混血潮模 Adrianne Ho 力棒。

銷售點：銅鑼灣 Sogo、尖沙咀 i-Square 及馬鞍山新港城中心 Descente 專櫃 / 專門店

售價：$1,280

網址：www.descente.com.hk

facebook：Descente HK





新書推介《設計，我地話》

香港集中西文化薈萃特質，設計力量足以影響亞洲的文化發展。《設計，我地話》由香港設計中心出版，集 2012 香港設計年多項設計盛事精髓及社會各界對設計的願景，帶出設計與文化、生活、環境、創新思維、教育、經濟發展和社會創新各範疇密不可分的關係，讓大眾更廣泛了解設計在經濟、商業、服務業及社會方面所發揮的重要性。

售價：$128

銷售點：各大書店

查詢：2522 8688



凱悅酒店餅店 清新檸檬美點

香港沙田凱悅酒店餅房主廚賴耀輝師傅，以果香怡人的檸檬作主題，炮製 4 款飄香優雅的美點，於 6 月期間在餅店發售。精美的甜點包括用上意大利優質忌廉芝士的檸檬柚子芝士蛋糕，蛋糕帶清幽檸檬味、酸甜有致的的檸檬蛋白脆批，甜蜜滋味、馥郁芳香的檸檬榛子忌廉蛋糕，還有散發陣陣檸檬清香的檸檬曲奇。

營業時間：7:00 – 21:00

地點：沙田澤祥街 18 號香港沙田凱悅酒店 Patisserie 餅店

查詢：3723 1234

facebook：HyattRegencyHongKongShaTin

（廣告）



VNS 營養健康中心大激賞

VNS 營養健康中心推出「"營" 夏修身大激賞」優惠，由註冊營養師團隊度身設計飲食處方，提供營養指導，令體重控制至理想健康磅數。現凡參加 2 個月的「營」夏修身計劃，2 人同行即享 4 折優惠，更額外獲得體適能教練同步輔導，再送 1 年 keep fit 期。每位參加計劃只需 $2,780，向健美夏日招手，請即致電預約。

預約電話：2187 2781
營業時間：10:00 – 20:00
地點：荃灣西樓角道 1-17 新領域廣場 10 樓 1010 室
網址：www.vnshk.com
facebook：vnsnhc

尖沙咀中心及帝國中心年度呈獻 Wine Walk 2014



尖沙咀中心及帝國中心多間星級食肆為年度盛事香港龍舟嘉年華、Wine Walk 2014 及世界盃攜手推出別具特色的多國美饌，配上特選醇香美酒。6 月 1 日至 8 日，多間餐飲商戶推出優惠，緊接著 6 月 14 日，12 間商戶舉辦 Wine Walk 2014 品酒活動，購買門票的參加者，可獲一隻別注版紀念酒杯及一本品酒小冊子。

預訂網址：www.timeout.com.hk/winewalk



OK 便利店隆重推出好味麵館

「好味麵館」送上八款至潮麵食配搭，是香港人醫肚之選，包括至潮飯團撈麵、台式滷蛋風味、去膩清新配搭、地道潮州打冷、冰火雪糕拉麵、大韓國民恩物、日系海苔碗麵，及來自星星的食法。另外，OK 便利搜羅多款日韓大熱麵食，包括農心黑版辛杯麵、日本的德島拉麵，還有韓國製造的牛骨杯麵和大碗烏冬麵。

查詢：2991 6337

MARKS & SPENCER 開設全港最大的食品專賣店



Marks & Spencer（M&S）在香港開設品牌全港最大食品專賣店，選址位處中環蘇豪區建業榮基中心，並已於 5 月 22 日正式試業，佔地超過 280 平方米，為顧客提供超過 2,000 款 M&S 美食，重視食物質素、特色及新鮮度，包括新鮮及冷凍美饌、芝士餅食、糖果小吃，以及佳釀飲品，為香港所有 M&S 食品專賣店之冠。





領匯赤柱廣場盛夏音樂狂熱 "Sunday Summer Jam" 2014

「領匯」旗下的赤柱廣場今年的盛夏音樂狂熱 "Sunday Summer Jam"，注入歐美 Flip Flop 無拘束生活文化，以本地著名流行搖滾樂隊為主軸，糅合國際音樂元素，一連五個星期日及公眾假期假領匯赤柱廣場露天廣場，為遊客樂迷送上連場精彩節目，以十隊本地樂團引爆盛夏狂熱頭炮，另外憑發票更可換領別注沙灘拖鞋。

日期：6 月 8、15、22、29 日
地點：赤柱廣場露天廣場
費用：全免
網址：www.stanleyplaza.com

賞点点綠抹茶有機豆奶試用裝

即日起只要讚好 Greendotdot 的 facebook 專頁，列印並攜同此換領卷到任何一間点点綠分店或指定点点綠專櫃，即可領取試飲裝乙包，每人只限換領一次，換領日期為即日至 6 月 7 日，換領時間並不適用於下午五時半至七時半，數量有限，送完即止。



Fissler 3in1 高速鍋烹飪配方

Fissler 高速鍋除了簡易、高速及安全外，更擁有鮮為人知的 "3in1" 烹飪模式，讓上班一族或入廚新手能同一時間烹調 3 道菜式，不消 30 分鐘便能自由配搭出美味方程式，將健康、快捷、美味三個主要元素共冶一「鍋」。即日至 7 月 31 日，各大 Fissler 專櫃及 facebook 專頁將舉行一連串推廣活動，體驗高速烹飪新國度。

facebook：Fissler Hong Kong





UNHCR 第七屆難民電影節

今年聯合國難民署搜羅了 6 套關於難民的電影故事，包括《受苦的草根》、《新的圍牆》、《廷巴克圖的胡士托音樂節》、《迷惑時刻：被放逐的孩子》、《出路》及《逃離》。另外，電影節期間亦特設分享環節，邀請到沈旭暉博士及電影導演作演講，欲參與分享會，請將姓名及電話電郵至 info@unhcr.org.hk。

購票網址：www.cinema.com.hk
（門票即日起於百老匯院線公開發售）
查詢：2388 3278
網址：www.unhcr.org.hk/filmfestival
facebook：UNHCR Hong Kong


THE VENETIAN®
澳門威尼斯人
ERIC孫耀威
KARY吳雨霏
KELVIN關楚耀
PONG藍奕邦
ROBYNN & KENDY
環球 Summer Hits 音樂會
7.6.2014 ▪ 8PM ▪ 星期六 ▪ 門票由港幣/澳門幣280起
澳門威尼斯人®金光綜藝館 ▪ 酒店套票及船票套餐同時發售
+852 6333 6660 (香港) | cotaiticketing.com
*門票亦於hkticketing.com、K11 Select及通利琴行有售，快達票將額外收取每張門票的顧客服務費
演唱會總代理及製作
UNIVERSAL
UNIVERSAL MUSIC HONG KONG

lenovo. FOR THOSE WHO DO.

傳情.過電

Lenovo S860、S660 智能手機配備超強電池，
配備 4,000mAh 電量的 S860 更可為其他手機充電#，讓你盡情享樂。



S660
- 4.7" qHD IPS 屏幕
- 3,000mAh 可更換式電池
- 雙卡雙待 (3G + 2G)



S860
- 5.3" HD IPS 屏幕
- 4,000mAh 嵌入式電池
- 雙卡雙待 (3G + 2G)

香港及澳門總代理：
Brightstar
熱線：+852 8118 0800
電郵：cs.hk@brightstarcorp.com

即上 Lenovo mobile HK facebook 專頁，
回答簡單問題，即有機會贏取 Lenovo 智能手機*。
Lenovo Mobile HK lenovo.com/hk

*推廣期由即日至2014年6月12日。活動受有關條款約束。贈品數量有限，送完即止。活動只適用於香港地區。如有任何爭議，Lenovo 保留最終決定權。
#充電功能須配備合適OTG傳輸線，電池使用時間是以最高量估計。實際電池操作時間會因不同使用情況而有差異，包括屏幕亮度、應用程序、功能、電源管理設置、電池壽命和狀況，以及其他客戶的使用喜好。
Lenovo、Lenovo 商標及 For Those Who Do. 為聯想有限公司之註冊商標。